

# ポテトサラダ～ゆず風味～

## 材料 4人分

じゃがいも 300g

人参 60g

高菜漬け (小さく刻む)

60g

オリーブオイル 大きじ1

ゆずのしぼり汁 大きじ1

ゆずの皮 2cm四方くらい

粗びきこしょう 少々



- ① じゃがいもは皮ごと4つくらいに大きく切り、人参はみじん切りにし、それぞれ電子レンジにかけて蒸す。
- ② ①のじゃがいもの皮を除き、つぶして、オリーブオイルとゆずのしぼり汁を加えて混ぜる。
- ③ ゆずの皮をみじん切りにして②に混ぜる。
- ④ ①のみじん切りにした人参と高菜漬けを加えて混ぜ、こしょうで味を整える。

一人分			
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	Ca (mg)	塩分 (g)
96	1.7	29	0.7