

新じゃがの中華風ホットサラダ

簡単中華だれで野菜をおいしく食べましょう！

【材料 (2人分)】

・新じゃがいも	150 g	
・ゆで卵	50 g (1個)	
・サニーレタス	50 g (1枚)	
・ミニトマト	40 g (4個)	
A	・長ねぎ	8 g
	・しょうが	3 g
	・ごま油	小さじ 3/4
	・しょうゆ	小さじ 1・1/3
	・酢	大さじ 3/4
	・砂糖	小さじ 3/4
	・水	小さじ 1・1/2



1人分の栄養価

エネルギー量 131kcal

食塩相当量 0.7g

【作り方】

- ① ジャがいもは皮を良く洗って6等分のくし切りにする。熱湯に入れ、弱火で12~14分ゆでる。長ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ 茹で上がったじゃがいもをザルに上げ、水気を切って②の1/3量を絡める。
- ④ ゆで卵は8等分のくし形切りにする。サニーレタスは大きくちぎる。
- ⑤ 器に③、④を合わせて盛る。ミニトマトは半分に切って散らし、残りの②をかける。

【食生活改善推進員より】

・新じゃがとゆで卵を使ったボリュームミーなサラダです。茹でた鶏肉などを加えるとさらに食べ応えアップ！

ーじゃがいもー

じゃがいもにはビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、じゃがいものビタミンCはでんぷんで保護されているため、加熱しても壊れにくいという特徴があります。