



弘前市食生活改善推進員会

File.159

食改さんおすすめレシピ

食物繊維たっぷりレシピ

カリフラワー入りポテトサラダ

1人分の野菜使用量 **40g**

材料 4人分

ジャガ芋…………… 中1個 (100g)
カリフラワー (茎・芯を除く) … 160g
ツナ水煮缶…………… 1缶 (70g)
A 食塩…………… 小さじ1/6
マヨネーズ…………… 大さじ2
酢…………… 小さじ1
こしょう…………… 少々
刻みパセリ…………… 少々

- ①ジャガ芋は皮をむいて1.5cm角に、カリフラワーはひと口大に切る。
- ②鍋に①と材料が隠れる程度の水を入れ、ジャガ芋が軟らかくなるまでゆでる。
- ③ザルに②をあげてよく冷まし、水気を切ったツナ缶、Aの調味料と一緒にあえる。
- ④器に盛り付けて刻みパセリをふりかける。

おすすめポイント♥

カリフラワーを加えることで、ほんのり甘味のある、しっとりした食感に仕上がります。



▲弘前市食生活改善推進員について

■1人分の栄養量

エネルギー／79kcal、たんぱく質 3.5g、脂質／4.5g、カルシウム／12mg、食物繊維／3.4g、食塩相当量／0.5g