



おすすめレシピ

Vol.90 (平成 27 年 3 月号)

～ビタミン・ミネラルシリーズ～

## 「菜の花入り ポテトサラダ」

1 人分あたり  
240kcal  
ビタミン C 99mg  
塩分 0.8g

### ☆☆☆栄養情報☆☆☆

じゃがいも、菜の花には風邪予防に効果的なビタミン C が豊富に含まれています。菜の花のほろ苦さと粒マスタード入りでごはんのおかずはもちろん、お酒のおつまみとしてもおすすめの一品です。

#### 【作り方】

- ① じゃがいもは皮をむいて小さく切り、鍋に入れてかぶるくらいの水を加えゆでます。柔らかくなったらヘラでつぶし、粗熱をとります。
- ② 菜の花は 1 分程ゆで、冷水にとり水気を切って 3cm に切ります。
- ③ 玉ねぎは薄切りにして電子レンジ(500W)で 1 分程加熱し、ハムは幅 1cm 弱の短冊切りにします。
- ④ つぶしたじゃがいもに②と③を加え混ぜます。
- ⑤ 更に A を加えて混ぜ、塩コショウをふり味を調えます。皿に盛り付けミニトマトを添えます。

#### 【材料(2 人分)】

・じゃがいも	中 2 個	
・菜の花	1/3 束	
・玉ねぎ	1/4 個	
・ハム	2 枚	
・ミニトマト	4 個	
A {	・マヨネーズ	大さじ 2
	・酢	大さじ 1/2
	・粒マスタード	大さじ 1/2
	・塩、コショウ	少々

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。