

減塩 レシピ

No.70

シャキシャキポテトサラダ

(1人分)
104kcal
塩分
0.7g



材料(2人分)

- じゃがいも… 大1個(200g)
- にんじん…………… 20g
- セロリ…………… 1/3本
- 練りゴマペースト… 大さじ2
- 酢…………… 大さじ1

ポテトサラダよりカロリーも塩分も半分以下です

作り方

- 1 じゃがいもは千切りにし、水にさらす。にんじん、セロリも千切り。セロリの葉も千切りにして水にさらす。
- 2 じゃがいもとにんじんは湯がいておく。
- 3 練りゴマペーストに酢を合わせる。よく冷ましたじゃがいも、にんじんにセロリと、セロリの葉を和える。