

# 減塩 レシピ

No.122

(1人分)  
104kcal  
塩分  
0.7g

## シャキシャキポテトサラダ



ポテトサラダよりカロリーも塩分半分以下です

### 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



### 作り方

- 1 じゃがいもは千切りにし、水にさらす。人参、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 じゃがいもと人参は湯がいておく。
- 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、人参にセロリと、セロリの葉を和える。