



Winter(冬)メニュー

里芋のほくほくポテサラ

材料（2人分）

- ・人参 60g（薄いちょう切り）
- ・きゅうり 50g（薄輪切り）
- ・里芋 100g（一口大）
- ・(A)ツナ缶 35g（1/2缶）
- ・(A)マヨネーズ 大1
- ・(A)顆粒だし 小1/2
- ・きざみのり 1g

作り方

1. 人参、きゅうりを下茹でし、水で冷して水気を切る。
2. 里芋を茹でて柔らかくなったら水気を切り、熱いうちにマッシャーで粗くつぶす。
3. 里芋・人参・きゅうり・(A)を混ぜ合わせて、上にきざみのりを振りかける。

ポイント

- ・里芋をポテトサラダにすることで、ねっとりとした食感も楽しめるように仕上げました。

栄養価（1人分）

エネルギー	106kcal	カルシウム	23mg
たんぱく質	4.6g	鉄	0.7mg
脂質	6.0g	食塩相当量	0.5g
炭水化物	10.9g	野菜量	105g