

にんじんポテトサラダ

塩分控えめ

食物繊維たっぷり

野菜たっぷり



栄養成分（1人分）

エネルギー	125 kcal
たんぱく質	3.8 g
脂質	4.8 g
炭水化物	16.9 g
食物繊維	1.6 g
カルシウム	75 mg
鉄分	0.4 mg
塩分	0.6 g

材料（4人分）

にんじん	1/2本(100g)
バター	10g
じゃがいも	3個(300g)
A塩こしょう	少々
A酢	大さじ1
A砂糖	大さじ1/2
チーズ	2個
コンソメ	小さじ1/2
パセリみじん切り	小さじ1

作り方

1. にんじんはすりおろし、バターを熱したフライパンでよく炒める。
2. じゃがいもは皮をむいてひと口大に切ってから茹で、熱いうちにAを加えてつぶし、なめらかにする。
3. 2のじゃがいもに1のにんじん・角切りにしたチーズコンソメを加えてよく混ぜ合わせ、パセリを散らす。

レシピのポイント

にんじんが苦手な方でも食べられるにんじん入りのポテトサラダです。にんじんをすりおろしバターで炒めることでにんじんの独特な香りが和らぎ、バターの香りでポテトサラダの風味もよくなります。カレー粉を加えてもおいしくいただけます。ぜひお試しください。