

鮭とチーズのポテトサラダ



栄養成分（1人分）

エネルギー	158kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	9.0g
炭水化物	13.9g
食物繊維	1.0g
カルシウム	27mg
鉄分	0.4mg
塩分	0.5g

材料（4人分）

じゃがいも	2個（300g）	マヨネーズ	大さじ3
塩鮭	1切れ（60g）	粉チーズ	大さじ1
きゅうり	1/4本（25g）	黒こしょう	少々

作り方

1. じゃがいもは茹でて、熱いうちにつぶす。
2. 塩鮭は焼いて身をほぐし、骨や皮を除く。
3. きゅうりは薄い輪切りにし、塩（ひとつまみ）を加えて水気が出てしんなりするまで揉む。塩気を水で流し水気をしぼる。
4. 材料を全て混ぜ合わせてできあがり。

栄養のおはなし

今月は、旬の鮭を使ったポテトサラダです。塩鮭とチーズの塩味を活かして、マヨネーズの量を少なくしました。普通のポテトサラダより薄味ですが、塩鮭とチーズのコクで物足りなさを感じずにいただけます。

また、鮭に多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収をよくする働きがあるので、カルシウムが豊富な粉チーズとの相性がばっちりです。

にんじんや玉ねぎなど好みの野菜を加えてもおいしくいただけます。簡単ですのでぜひお試しください。