

# 料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

## ◎ 今月の一品 5色ポテトサラダ

ポテトサラダにりんごと干しブドウを加えて食物繊維をプラスしました。

りんごや干しぶどうは水溶性食物繊維を含み、食後の急激な血糖の上昇を防ぎ、またコレステロールに吸着し、体外に排泄する効果が期待できます。



もっと  
食物繊維を  
とりましょう

### 材料・分量(2人分)

ジャガイモ	130g(1個)
にんじん	60g(半分)
きゅうり	50g(半分)
玉子	50g(1個)
りんご	100g(1/4個)
マヨネーズソース	
〔マヨネーズ	10g
〔ヨーグルト(水切りしたもの)	10g
塩	3g
干しブドウ	10g
レタス	40g(2枚)

### 作り方

- ①ジャガイモはよく洗って皮付きのまま4等分に、にんじんは半月に切る。
- ②きゅうりはところどころ皮をむき、5mmの半月に切る。塩でもんで水気をとる。
- ③玉子は硬めに茹で、黄身と白身に分け白身は粗みじん切りにする。りんごはイチヨウ切りにする。
- ④①のジャガイモとにんじんをたっぷりの水からゆで、ジャガイモは皮をむきボウルに移し、熱い間にマッシュして③の黄身とマヨネーズソースの半量を入れて良く混ぜる。
- ⑤②のキュウリ、③の玉子の白身、りんご、④のにんじん、干しブドウ、残りのマヨネーズソースを④のボウルに入れ良く混ぜる。
- ⑥皿にレタスを敷いて盛りつける。

### ポイント

ソースの半量をマヨネーズからヨーグルトにすることで60kcalカット!

マヨネーズソースは、2回に分けて混ぜることでなじみが良くなり、ソースのとりすぎを防ぎます。

### 1人分の栄養価

エネルギー  
150 kcal

たんぱく質  
5.1 g

脂質  
6.6 g

食塩  
1.7 g

食物繊維  
3.2 g

○このレシピは食生活改善推進員が作っています。