新感覚!?ポテトサラダ

伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

エネルギー 77kcal 炭水化物 8.7g
たんぱく質 1.0g 食塩相当量 0.4g
脂質 5.4g

【材料・分量（2人分）】

じゃがいも	1個（80g）
きゅうり	1/4本（25g）
ガリ	20g
塩	少々
黒こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
青のり	小さじ1/2

作り方

調理時間
約30分

★ガリを入れることでいつものポテサラとは一味違う！香りと食感をお楽しみに♪

①じゃがいもは洗って、皮ごと4等分に切る。火が通ったら粗熱をとり皮をむき、つぶして冷ます。マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。

②きゅうりは小口切りにし、ポリ袋に入れて塩、黒こしょうを加え、揉む。しんなりしたら水気を切っておく。

③①に②と、ガリ（刻んでも良い）を加えて混ぜ合わせる。食べる前に青のりを入れて、ざっくりと混ぜ合わせる。

制作：伊勢原市健康づくり課
協力：神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科 田中研究室