

4月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

# ポテトサラダ

## 材料

【2人分】

じゃがいも	…小2個
にんじん	…1/2本
きゅうり	…1/4本
ツナ	…20g
マヨネーズ	…大さじ1と1/3
ヨーグルト	…大さじ4
粒マスタード	…小さじ2/3
こしょう	…少々



1人分166kcal / 塩分0.4g



## つくり方

- ① ヨーグルトをキッチンペーパーで包み、レンジで温めて(500wで1分程度)水気を取る。  
※クリームチーズの固さが目安
- ② にんじんは2cm幅のいちょう切りにして茹で、じゃがいもは茹でたらつぶしておく。
- ③ ①の水切りヨーグルトとマヨネーズ、粒マスタードを混ぜておく。
- ④ ②③④と薄切りにしたきゅうり、ツナ、こしょうを混ぜて完成。



マヨネーズを減らした分、水切りヨーグルトを使用してコクを出しています。  
粒マスタードをいれることで味にアクセントが出ます。