

2月ver.

／ 減塩 ／
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

ゆずペッパー ポテトサラダ

材料

【2人分】

じゃがいも	…小2個(140g)
にんじん	…1/2本(40g)
きゅうり	…1/4本(20g)
ツナ(水煮)	…20g
ヨーグルト	…大さじ4
マヨネーズ	…大さじ1・1/3
A 柚子胡椒	…小さじ1/3
胡椒	…少々



1人分115kcal／塩分0.6g



つくり方

- ①ヨーグルトをキッチンペーパーで包み、耐熱容器に入れ、上に重しをのせて500Wの電子レンジで1分程度加熱し、水切りをする。 ※クリームチーズぐらいの固さが目安。
- ②じゃがいもの皮を剥き、ラップに包んで500Wの電子レンジで4～5分加熱し、粗めにつぶす。
- ③にんじんは1cm幅のいちょう切りにし、耐熱容器に入れ500Wの電子レンジで2～3分加熱する。
- ④きゅうりは薄切りにし、水気を切る。
- ⑤①とAをよく混ぜ合わせ、②、③、④、水気を切ったツナと和える。



ヨーグルトを水切りして使用することでマヨネーズの使用量を減らすことができます。
柚子胡椒で味にアクセントをつけることで、美味しく仕上がります。

鶴見区医師会在宅部門