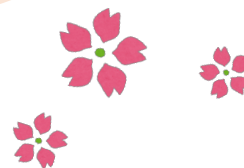




狭山茶ポテトサラダ



材料：1人分

じゃがいも	90g(小1個)
にんじん	10g
きゅうり	10g
マヨネーズ	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
狭山茶(粉末)	2g

作り方

- ① じゃがいもを8等分に切り、にんじんは薄くいちょう切りにする。
- ② じゃがいもを柔らかくなるまで茹でる。
- ③ にんじんは皿にのせて少量の水を加え、ふんわりとラップをかけ電子レンジで30秒ほど加熱する。
- ④ きゅうりを輪切りにして塩をふり、水分が出たら手で絞る。
- ⑤ ②③が冷めたら、残りの材料を全て混ぜ合わせる。



1人分

エネルギー	163kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	11.6g
炭水化物	18.3g
食塩相当量	0.6g