

副菜

【ブロッコリーとじゃがいものサラダ】

使用野菜量 < 1人分 > 50g

< 材料 > 4人分

・ブロッコリー 300g (L 1個)
 ・じゃがいも 300g (M 2個)
 ・玉ねぎ 40g (M 1/5個)
 ・塩 ひとつまみ

A

酢 大さじ1
 サラダ油 大さじ1
 塩 ひとつまみ
 砂糖 小さじ1
 プレーンヨーグルト 大さじ6



< 作り方 >

- 1 ブロッコリーは小房に分け塩ゆです。じゃがいもはひと口大に切る。玉ねぎは薄切りにして塩をふり、しんなりしたら水にさらしてから水けをしぼる。
- 2 ボウルにAを混ぜあわせる。
- 3 鍋にじゃがいもと塩を入れ、水をひたひたに注いで強火にかけ、煮立ったら弱火にしてゆでる。
- 4 3のゆで汁をすてて火にかけ、粉ふきにして、Aを入れて混ぜてさます。
- 5 4の粗熱がとれたら、ブロッコリーと玉ねぎを加えて混ぜる。

< 1人分当たりの栄養価 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
112kcal	3.6g	0.9g	16.2g	0.6g	

コメント

できあがり写真

・マヨネーズではなくヨーグルト入りのドレッシングのさっぱりしたポテトサラダ。



作成者の所属

小平市