

副菜

# 減塩ポテトサラダ



## 材料(2人分)

じゃがいも	200g
にんじん	40g
きゅうり	20g
ロースハム	1枚(10g)
牛乳	200cc
塩	ミニスプーン1/2 (0.6g)
すし酢	小さじ1(5g)
こしょう	少々

1人分の栄養価

エネルギー 166Kcal 塩分 0.7g

## 作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、1.5cm角くらいの一口大に切る。  
にんじんは皮をむき、薄めのいちよう切りにする。
- ② きゅうりは2~3mmの輪切りにし、ペーパータオルで水けをしぼり、しんなりとさせる。  
ロースハムは長さを半分に切り、短冊切りにする。
- ③ 鍋にじゃがいも、にんじん、牛乳を入れて、クッキングシートで落としぶたをし、中火でふつふつと煮立てながら約15分煮る。
- ④ じゃがいもとにんにんに火が通ったら落としぶたをとり、火力を強めて底から混ぜながらトロトロになるまで水分を飛ばす。  
最後に塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ④が熱いうちにすし酢を加えて和える。  
きゅうり、ハムを混ぜ合わせてできあがり!



## お料理ポイント

マヨネーズは使わず、牛乳とすし酢でマヨネーズ風の味に変身します!

きゅうりは塩もみせず、全体的に塩分を控えています  
が、ロースハムの塩気で味に厚みを出しています。  
ぜひ、作ってみてください!