

副菜

鮭とじゃがいものサラダ

○ 材料(2人分)

鮭フレーク	10g
じゃがいも	中1個
ブロッコリー	30g
マヨネーズ	小さじ2
こしょう	少々



○ 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて、5分程水にさらして水気をきり、角切りにする。
ラップをかけて電子レンジで3分程加熱する。
- ② ブロッコリーは小さめに切って、熱湯で2分ほど茹でる。
- ③ ボウルに①を入れて好みの大きさにつぶし、
鮭フレーク、マヨネーズ、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を加え、ブロッコリーがつぶれないように混ぜ合わせる。

エネルギー

102kcal

たんぱく質

2.9g

食塩相当量

0.3g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

