

作ってみよう！



塩分・脂質控えめ！

## 小松菜のポテトサラダ



### 材料(2人分) (目安)

|       |      |       |
|-------|------|-------|
| じゃがいも | 100g | 中 1 個 |
| 小松菜   | 70g  | 中 1 株 |
| しめじ   | 20g  | 5 本   |
| ハム    | 20g  | 2 枚   |
| 砂糖    | 3g   | 小さじ 1 |
| 食塩    | 0.3g | 少々    |
| A 酢   | 5g   | 小さじ 1 |
| 油     | 4g   | 小さじ 1 |
| こしょう  | 適量   |       |
| ミニトマト | 10g  | 1 個   |

### 作り方

- ①小松菜としめじは 1cm の長さに切り、耐熱容器に入れ電子レンジで加熱する(600w で 1 分 20 秒程度)。
- ②じゃがいもは皮をむき、しっかりラップで包み、電子レンジで加熱する(600w で 2 分 40 秒、上下を返して 1 分 20 秒程度)。
- ③ボウルに②を入れ、スプーンの背などでつぶす。水気を切った①と刻んだハム、A を入れよく混ぜる。
- ④器に盛り、ミニトマトを飾る。

### 栄養成分(1人分)

|       |        |       |       |
|-------|--------|-------|-------|
| エネルギー | 92kcal | たんぱく質 | 3.3g  |
| 脂質    | 3.6g   | 炭水化物  | 11.6g |
| 食塩相当量 | 0.4g   |       |       |

できることから  
チャレンジしタイね！

さかい食育目標を実践しましょう

- 「さ」三食きちんと食べる
- 「か」感謝して食を大切に
- 「い」一緒に食べる



堺市食育推進計画(第3次)