

21 変わりポテトサラダ

新じゃがいもは、きれいに洗えば、皮ごと食べられます。



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	263
たんぱく質(g)	6.0
脂質(g)	14.8
炭水化物(g)	28.0
食塩相当量(g)	0.6
野菜の量(g)	53

材料

2人分

- じゃがいも…………… 2個
- ベーコン…………… 20g
- ブロッコリー…………… 50g
- サラダ油…………… 大さじ1
- サラダ菜…………… 2枚
- マヨネーズ…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- ミニトマト…………… 4個

21 副菜



作り方



- ① じゃがいもは皮をむいて半分に切り、5mm幅に切る。
その後水にさらし、ザルにあげ、キッチンペーパーで水気をふき取る。
ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ② ブロッコリーは小房に分けてゆで、ザルにあげて冷ましておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して、①のじゃがいもを並べ、両面をこんがり焼く。火が通ったらベーコンを入れ、炒める。
- ④ ③をボウルに取り出し冷ましてから、
②とAを混ぜ、サラダ菜を敷いた器に盛り付け、ミニトマトを添える。