

じゃが芋の辛子あえ

(88kcal 塩分0.7g)

からしの辛味やお酢の酸味を使うことで、薄味でもおいしく食べられる一品です。おいしく、手軽に、減塩を取り入れてみましょう。お芋類は、血圧を下げる効果のあるカリウムも豊富です。



材料(1人分)

じゃがいも	30g	
きゅうり	30g	
にんじん	25g	
A	ごま油	小さじ3/4(3g)
	ねりからし	少々(お好み量)
	しょうゆ	小さじ1/2(3g)
	酢	小さじ1(5g)
	だし汁	小さじ1(5g)

作り方

1. じゃがいも、にんじんは皮をむいて細い短冊切りにする。
2. 熱湯で①をゆでたら、水気を切る。
3. きゅうりはせん切りにする。
4. Aの調味料を混ぜ合わせる。
5. ボウルに具材を入れ、④の調味料で和え、味をなじませる。



クッキングーロメモ

- ・じゃがいもは、男爵よりメークインが適しています。
- ・じゃがいもとにんじんは、食感を残すため、ゆですぎないようにするとよいでしょう。