

広島菜とじゃがいものピーナツ和え



《1人分 104kcal 塩分0.1g》

酢と砂糖
香ばしいピーナツで
おいしく塩分ひかえめ



レシピ作成 青木 ましずさん (愛命園)

作り方

- ① 広島菜(または小松菜)をしっかりゆでて、3cm長さに切ってしぼる。
- ② じゃがいもを薄切りにして、せん切りにし、ゆでる。
- ③ ピーナツはあらくすりつぶす。
- ④ ①②③を〈A〉で和えて、盛りつける。

材料 (2人分)

広島菜 (生) (または小松菜)	120g	
じゃがいも	60g	
ピーナツ	大さじ2	
〈A〉	酢	大さじ4/5
	砂糖	小さじ1と1/3

※ 広島菜は漬物でなく生のものを使います。

ひとことメモ

甘酢とピーナツは野菜によく合います。小松菜や青梗菜、キャベツ、いんげんなどでもおいしくできます。

缶単! シャキシャキポテトサラダ



レシピ作成 赤松 沙織さん (千葉県松戸市)

《1人分 124kcal 塩分0.4g》

副菜

缶詰の汁と
酢の旨みで
おいしく塩分ひかえめ



材料 (2人分)

じゃがいも	1個	
キャベツ	50g	
ツナコーン缶	1/2缶	
〈A〉	マヨネーズ	大さじ1/2
	マスカルポーネ チーズ	大さじ1/2
	または無糖ヨーグルト	
	酢	小さじ1/2
	黒こしょう	適量
	ドライバジル	適量

作り方

- ① じゃがいもはゆでるか、電子レンジにかけて、つぶして粗熱をとる。
 - ② キャベツをざく切りにして、ツナコーン缶を混ぜ、味をなじませておく。
 - ③ ②に①と〈A〉を加えて混ぜる。
 - ④ 皿に盛りつけ、ドライバジルを振る。
- ※ マスカルポーネチーズの代わりに無糖ヨーグルトを使ってもおいしいです。



ひとことメモ

缶詰の汁の旨みを上手に活用しましょう。炊き込みご飯やスープなどに利用できます(ホタテやサバ、鮭の水煮缶など)。