

Low Salt Potato Salad

®Fellow Food Health Care



5月号

塩分が気になる方へ！減塩レシピ 減塩ポテトサラダ

お酢の酸味で美味しいポテトサラダ！

作成時間.....20分
カロリー.....221kcal
塩分.....0.3g
糖質.....20.1g

■ 材料 2人前

じゃがいも.....100g
玉ネギ.....25g
人参.....10g
きゅうり.....10g
マヨネーズ.....大さじ1と1/2
リンゴ酢.....大さじ1
ラカントS液体.....大さじ1/2
胡椒.....少々

■ 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて4分の1に切り、水に一度さらす。
耐熱皿に入れふんわりラップをかけたレンジ(600w)で5分加熱する。
- 2 熱いうちにボウルに移して、じゃがいもを潰し、ラカントS・酢・こしょうを混ぜておく。
- 3 玉ねぎ・人参はみじん切りにして、耐熱皿に入れ、ふんわりラップをかけてレンジ(600w)で2分加熱し、“1”のじゃがいもと和える。
- 4 きゅうりは薄切りにして、ボウルの具材の粗熱がとれたらボウルに入れる。
マヨネーズを加えて混ぜたら出来上がり。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

ジャガイモにはビタミンCが豊富に含まれています。その量はホウレンソウやミカンと同じ位です。ジャガイモの中のビタミンCは、でんぷんに守られており、加熱しても壊れにくいと言われています。ビタミンCの働きは風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があります。また、カリウムも豊富に含まれています。カリウムにはナトリウム(塩分)を排泄する働きがあり、高血圧の予防、むくみを解消する効果があります。また、筋肉の収縮を正常に行う効果もあり、健康なカラダづくりに欠かせない栄養と言えます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



さっぱりしているのに
しっかり味があって
美味しい！

名古屋ハートセンター 院長
大川 育秀 先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

ロースハムなどの加工食品は塩分が多いので、ひき肉に胡椒だけ振り、こんがり焼いたものを入れても、美味しくいただけます。

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェロー 牧野圭祐

2018

Mai