



## 鮭マヨソースのポテトサラダ

栄養と味の相性が良いポテトサラダアレンジです。



カロリー  
175kcal  
(1人分)

クイックレシピ  
約10分

### 材 料 (4人分)

- じゃがいも 粗熱取り時間を除く  
 …… 250g (皮なし正味)  
 鮭(甘塩) …… 1切れ マヨネーズ …… 30g  
 プロセスチーズ 40g 塩・コショウ …… 少々  
 レモン汁 …… 小さじ1 ドライパセリ 大さじ1/2

### 作り方

1

じゃがいもは一口大に切って熱湯から茹で、粗熱を取る。



2

鮭は両面焼いて、身をほぐす。



3

ボウルに2の鮭とレモン汁を入れてさっと混ぜ、マヨネーズを加えて再度混ぜる。



4

3の具材に1のじゃがいもとさいの目位にちぎったプロセスチーズを入れて和える。塩・コショウで味を整えドライパセリを混ぜる。



### 栄養価

- 鮭やチーズのカルシウムは、じゃがいもに含まれるビタミンCと一緒に摂ることで吸収を高めます。
- すぐに食べる場合は、マヨネーズの1/3位をヨーグルトに変えてもOK。更にヘルシーでカロリーも低くなります。

### ワンポイントアドバイス

- じゃがいも250gは中3個分位です。
- 芋類は水から茹でるのが基本ですが、潰さず形を残したい場合は、熱湯から茹でます。
- 余ったドライパセリは、密封して冷凍保存しておくともちますよ。
- 混ぜたり、チーズをちぎる作業は子どもも楽しめます♪
- お弁当に入れる場合は、じゃがいもの茹でと鮭のほぐしまでを前夜に仕込み、当日の朝は混ぜる作業だけにすると、手早く仕上がります。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。