適しおレシピ

副菜

ツナのコクでおいしく減塩
ちょい足しでいろんな味を楽しめます♪

おいしい適しおツナポテトサラダ

材料

２人分

- じゃがいも…小1個（90g）
- にんじん…1/6本（23g）
- きゅうり…1/6本（16g）
- ツナ缶…1/4缶（17g）
- マヨネーズ…大さじ2（30g）
- こしょう…お好みの量

作り方

1. じゃがいもの皮をむき、小さめの一口サイズに切る。
2. 鍋にじゃがいもを入れ、じゃがいもが浸るぐらいに水を入れて、柔らかくなるまで火にかける。
3. ❷のじゃがいもを取り出し、冷ましながら固形感が残る程度に木べらでつぶす。
4. きゅうりを輪切り、にんじんは半月切りにする。
5. にんじんを軟らかくなるまで煮て、少し冷ます。
6. 油を切ったツナと野菜をマヨネーズで和え器に盛り完成。

おすすめちょい足し

★粒入りマスタード　★ラーメン風スナック※塩分量に注意

適しお　塩分　減らして、健康家族

調理時間　25分
エネルギー　146Kcal
食塩相当量　0.35g

レシピ提供/令和7年度
福島市立福島第三小学校6年2組

その他のレシピはこちら⇒

福島市食育推進委員会・福島市