



副菜

ツナのkokでおいしく減塩 
ちょい足していろいろな味を楽しめます♪

おいしい適しおツナポテトサラダ

2人分

材料

- 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 ②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 にんじんを柔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



🕒 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

