



ポテトと ブロッコリーのサラダ

●材 料 (2人分)

じゃがいも	100g
ブロッコリー	40g
ベーコン	8g
レモン果汁	小さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1と1/4
こしょう	少々



●作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切り、ゆでる。熱いうちに粗くつぶして冷ましておく。
- ② ブロッコリーは小さめの小房に分けてゆで、茎もゆでて粗く切る。
- ③ ベーコンは食べやすい大きさに切り、両面をカリカリに焼く。
- ④ A はあわせておく。
- ⑤ ボウルに①、②、③を入れ、A で和えて、器に盛る。

1人分栄養価

エネルギー	103kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	7.0g
炭水化物	4.9g
カルシウム	14mg
鉄	0.5mg
食塩相当量	0.2g

おいしく減塩!

カリカリのベーコンが香ばしくておいしい。マヨネーズにレモン果汁、こしょうを加えて減塩、ヘルシーに。