

ヨーグルトソースのポテ豆サラダ

ヨーグルトソースにすると、マヨネーズだけでつくるより、112kcal エネルギーダウンすることができます。また、じゃがいもとお豆で食物繊維がたっぷりとれるサラダです。冷蔵庫で30分寝かせると味がなじみ、よりおいしくなります。じゃがいもをかぼちゃに替えたり、季節の野菜でつくるのもよいでしょう。



ひとり分あたりの 栄養価

151
kcal

塩分
0.4
g

たんぱく質 5.3g 脂質 3.5g 炭水化物 25.0g

●材料（2人分）

・じゃがいも	200g	＜ヨーグルトソース＞	
・酢	小さじ 1	・ヨーグルト	大さじ 2
・ゆで豆（市販）	50g	・マヨネーズ	小さじ 1
・ロースハム	1 枚	・牛乳	小さじ 1
・塩	少々	・塩	少々

●作り方

- ① じゃがいもは皮をむき一口大に切る。ヨーグルトソースは混ぜ合わせておく。
- ② じゃがいもを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で5分加熱し、つぶれる硬さにする。酢をあわせて、粗熱がとれるまで冷ます。
- ③ ①のじゃがいもにゆで豆を加え、軽く塩を振り、混ぜ合わせる。
- ④ ロースハムを7～8mm角に切り、③に加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ヨーグルトソースを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分寝かせて出来上がり。お好みでミニトマトなどの彩り野菜を添えたり、黒こしょうをちらします。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。