

やはラチ！「今日の料理レシピ」

令和6年12月16日放送分
矢巾町食生活改善推進協議会

☆長芋のポテトサラダ風



材料 4人分	
長芋	340g
玉ねぎ	1/3個
きゅうり	2/3本
□ [マヨネーズ	20g
□ [プレーンヨーグルト	20g
塩	少々
こしょう	少々
ミニトマト	4個

☆レシピ

作り方

- ① 玉ねぎは薄く切り、湯通ししてから水にさらして水気を切る。
- ② きゅうりは小口切りにし、塩を少々ふり混ぜておく。10分ほどおき、水気が出てきたら絞る。
- ③ 長芋は皮をむいて3cm長さに切り、茹でてざるにあげて水気を切る。
- ④ 長芋が熱いうちにボウルに移し、フォークなどで軽くつぶして粗熱を取る。
- ⑤ ④に玉ねぎ、きゅうり、□を混ぜ合わせる。塩こしょうで味を調え、ミニトマトを飾る。

1人あたりの栄養価

エネルギー 104kcal 食塩相当量 0.3g

《ワンポイントアドバイス》

- ・ マヨネーズにプレーンヨーグルトを加えると調味料が少なくてもおいしく減塩できます。
- ・ 普段目分量で料理を作っている方は、思っている以上に調味料を多く使っていることがあるかもしれませんので、時々計量して作ってみてください。計量することで調味料を無理に減らさなくても必要以上の調味料を減らすことができ、減塩につながります。