

ピンク色のポテトサラダ

ビーツを使った華やかな
ピンク色のポテトサラダです



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

ピンク色のポテトサラダ



材料(2人分)

- ・じゃがいも…大1個
 - ・マヨネーズ…大さじ2
 - ・ビーツの塩麹漬け…20g
 - ・レモン果汁…小さじ2
 - ・こしょう…少々
 - ・グリーンリーフ…10g
- ※濃いピンクにしたい場合は、
ビーツの量で調整する。

作り方

- ① じゃがいもはよく洗い、包丁で十字に一周切込みを入れる。
- ② ①をぬれたままクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んでレンジ(600W)で5分程度加熱する。火が通ったら皮をむきマッシャーで潰す。(潰し方は好み)
- ③ ビーツの塩麹漬けはみじん切りにする。
- ④ ②のじゃがいもに、③、マヨネーズ、レモン果汁、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器にグリーンリーフをひき、④を盛りつける。

ビーツの塩麹漬け

作り方

- ・ビーツ…1個(約200g)
- ・塩麹…大さじ2

- ① ビーツは皮をむき縦半分切ってから繊維に沿って薄切りにする。
- ② ジップつき保存袋の中に①と塩麹を入れ、よく揉んで馴染ませ、数時間冷蔵庫で休ませる。

栄養成分(1人分)

熱量…162kcal たんぱく質…1.6g 脂質…10.2g 炭水化物…13.7g(食物繊維…3.5g)
食塩相当量…0.5g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)