



岡山県栄養士会玉瀬支部瀬戸内ブロック

塩

アスパラポテトサラダ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：169kcal

たんぱく質：3.2g

脂 質：12.7g

炭水化物：15.4g

食塩相当量：0.7g

【材料（2人分）】

じゃがいも 1個(150g)

アスパラガス 2本(40g)

魚肉ソーセージ 1本(20g)

A
マヨネーズ 大さじ1・1/2(18g)
塩 少々
こしょう 少々
サラダ油 適量

【下準備】

○じゃがいも・・・皮をむいて大きめに切る

○アスパラガス・・・ひと口大に切る

○魚肉ソーセージ・・・ひと口大に切る

○Aを合わせておく

【作り方】

- ① じゃがいもを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ（500w）で3分半程度加熱する。
熱いうちにつぶす。
- ② フライパンに油を熱し、アスパラガス、魚肉ソーセージをさっと炒める。
- ③ ①、②、Aを混ぜ合わせる。

シンプルな味付けで、素材の甘みをしっかり感じることができます。

アスパラガスに含まれる葉酸は、胎児の正常な発育と赤血球の形成に関わる栄養素です。