

# ひじきのポテトサラダ



他のレシピは  
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：116kcal  
たんぱく質：5.6g  
脂質：5.4g  
炭水化物：15.5g  
食塩相当量：0.7g  
カルシウム：21mg

【材料（4人分）】

じゃがいも	280g
乾燥ひじき	4g
ツナ缶(水煮)	1缶(70g)
枝豆(冷凍・さや付)	40g
A	砂糖 小さじ2(6g)
	しょうゆ 小さじ2(12g)
	だし汁 小さじ2(10g)
マヨネーズ	大さじ2(24g)

【下準備】

- じゃがいも・・・皮をむき、つぶしやすい大きさに切る
- ひじき・・・たっぷりの水で茹でこぼす
- ツナ缶・・・水気をきる
- 枝豆・・・解凍し、さやから出す
- だしを取る（だしの取り方参照）

【作り方】

- ① じゃがいもを電子レンジ(600w)で3分程度加熱する。  
熱いうちに粗めにつぶし、冷ましておく。
- ② ボウルにひじき、ツナ缶、Aを入れて和える。
- ③ ①、枝豆、マヨネーズを加えて和える。

しょうゆで味付けをした和風なポテトサラダです。

じゃがいもの粗熱をしっかりとってからマヨネーズを混ぜることでマヨネーズの分離を防ぐことができます。