

新じゃがのブルーチーズポテトサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー 193kcal、たんぱく質 5.8g

脂質12.3g、食塩相当量 0.9g

材料(2人分)

新じゃが	170g
アスパラ	60g
ブルーチーズ	14g
生ハム	14g
くるみ(ロースト)	20g
オリーブ油	小さじ1(4g)
はちみつ	小さじ 1/2(3g)
粒マスタード	小さじ 1/2(3g)
食塩	1g
黒コショウ	少々

作り方

1. 新じゃがは皮をよく洗い、皮付きのまま水から茹でる。火が通ったら皮をむいて一口大に切り、温かいうちにブルーチーズを加えて和える。
2. アスパラガスは根元を切り、ピーラーで下から4cmの所まで皮をむく。3cm長さに切ったら2分ほど茹で、冷水にさらして水気を切る。
生ハムは5mm幅に切る。
3. ボウルにオリーブ油、はちみつ、粒マスタード、食塩を入れて混ぜ合わせる。
4. 3に1、アスパラガス、くるみを加え、軽く和える。
器に盛り、生ハムをのせ黒こしょうを散らす。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報
レシピ
←