

ポテトカレーサラダ

富良野といえば、やっぱりカレー！！今回は、カレーの材料をポテトサラダにしちゃいました。カレー粉の風味とスキムミルクのまろやかさを生かすことで、塩分が控えめになっています。富良野の野菜がたくさん詰まったサラダです。



カンタン減塩法

- カレー粉や唐辛子などの香辛料を少し効かせるとうす味がカバーできます。
- スキムミルクはほのかなコクが出ます。サラダのほか味噌汁やカレーなどあらゆる料理で応用できます。
- お酢を少し加えることで塩味を引き立てます。

■材料(4人分)

- + ジャがいも2 個 (280g)
 - + たまねぎ1/5 個 (40g)
 - + にんじん1/4 本 (40g)
 - + ブロccoli1/3 株 (80g)
- A**
- + マヨネーズ大さじ2と2/3 (32g)
 - + スキムミルク大さじ1と1/3 (12g)
 - + 酢大さじ1弱 (12g)
 - + 砂糖大さじ1弱 (8g)
 - + カレー粉小さじ1 (2g)

■作り方

1. 玉ねぎをみじん切りにし、水にさらしておく。(水は分量外)
2. にんじんは5mmの角切りにし、ブロッコリーは子房にわけ、それぞれゆでる。
3. ジャがいもを適当な大きさに切り、やわらかくなるまでゆでる。
4. ゆであがったらボールへ移し、熱いうちにジャがいもをつぶす。**A**を加えて混ぜる。
5. 他の野菜を加えて、やさしく混ぜる。
6. 荒熱がとれたら、器に盛る。

1人分 エネルギー **145**kcal カルシウム **52**mg 鉄 **0.7**g 食物繊維 **2.4**g 食塩 **0.1**g