



食改さんの簡単おすすめレシピ

「豆腐入りポテトサラダ」

豆腐を入れることでマヨネーズの量を半分にすることができヘルシーです。



食生活改善推進員

- 大西美意子さん (左)
- 林 外美さん (中)
- 池島 昌代さん (右)

【材料】

絹ごし豆腐	1/4 丁
じゃがいも	1 個
にんじん	2.5cm
きゅうり	1/3 本
マヨネーズ	大さじ 1
塩	小さじ 1/6
こしょう	少々

【作り方】

- ① 豆腐はサッとゆでて水気をきる。
じゃがいもは丸のままゆでて皮をむき、角切りにする。
にんじんは薄いいちょう切り、きゅうりは輪切りにして、塩少々（分量外）でもみ、サッと洗い水気を絞っておく。
- ② ①を混ぜ合わせ、マヨネーズで調味し、塩、こしょうで味をととのえる。