

さけるチーズとポテトのサラダ



5 よくかんで
食べよう



材料 (2人分)

じゃがいも	270g
にんじん	30g
さやいんげん	30g
さけるチーズ	2本

ポイント

野菜は少し固めにゆでて、さけるチーズとともに食感を楽しみましょう。柚子こしょうとレモンでさっぱりといただけるサラダです。

A

油	大さじ 2
レモン汁	大さじ 1
柚子こしょう	小さじ 1/2
塩	少々

作り方

- 1 じゃがいも、にんじんは千切りにする。さやいんげんは斜めに細切りする。さけるチーズは細かくさく。
- 2 鍋に湯を沸かし、じゃがいも、にんじん、さやいんげんをさっとゆで、冷水で冷やして水を切る。
- 3 ボウルにAを入れてよく混ぜ、2の野菜とさけるチーズを加えて和える。

1人分の栄養価

エネルギー197kcal / たんぱく質 6.3g / 脂質 12.9g / 食塩 0.5g