



# ポテトパンフキンサラダ

野菜たっぷり+減塩ドレッシング

材料（2人分）

じゃがいも・・・60g  
かぼちゃ・・・40g  
人参・・・・・・20g  
たまねぎ・・・20g  
ブロッコリー・20g

【A】

酢・・・・・・小さじ2  
油・・・・・・小さじ2  
砂糖・・・・・・小さじ1  
塩こしょう 少々



《 作り方 》

- ①じゃがいもとかぼちゃは適当な大きさに切って、やわらかくなるまで茹で、軽くつぶす。
- ②人参はいちょう切り、たまねぎはスライス、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、やわらかくなるまで茹でる。
- ③野菜を大きくざっくりと混ぜ、ドレッシング【A】で和える。

- ・お酢を効かせることで、塩分を控えめにしても、おいしく食べられます。
- ・色鮮やかなサラダで食欲をそそります☆



このメニューでとれる  
1人分の野菜の量

80g



一人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維	食塩相当量
86kcal	1.6g	4.2g	13.4g	298mg	4.3g	0.1g