

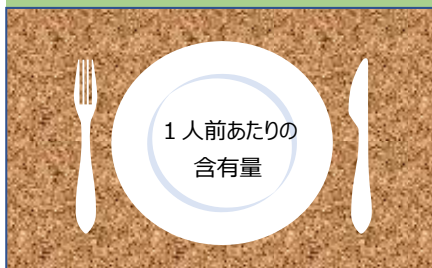


## 春野菜のポテトサラダ

2024/3/22

材料	10	人前	調味料	
新ジャガ	3	個	おから	大さじ 2
きゅうり	1	本	豆乳	cc 50
にんじん	5	cm	マヨネーズ	大さじ 5
スナップエンドウ	100	g	クレイジーソル	適宜 0
そら豆	4	本		
新たまねぎ	0.25	個		
ハム	3	枚		

### 栄養成分表



102

Kcal  
エネルギー

6.1

ミリグラム  
コレステロール

10.3

グラム  
炭水化物

0.3

グラム  
食塩相当量

### 作り方

- ① 新じゃがは蒸して粗くつぶす。きゅうりは輪切りにして塩もみしておく。にんじんは半月、スナップエンドウは筋を取る。
- ② ソラマメはさやから出して切れ目を入れておく。新たまねぎは粗くみじん切り。ハムは短冊切り
- ③ 鍋にお湯を沸かしてにんじん・スナップエンドウ・ソラマメを2分ほど茹でて冷ましておく
- ④ おからと豆乳は別で混ぜておく
- ⑤ ボールにじゃがいも・きゅうり・にんじん・たまねぎ・ハムを入れて④とマヨネーズであえる
- ⑥ 最後にソラマメとスナップエンドウを崩れないようにさっくり混ぜる