

和風ポテトサラダ

減塩メニュー

◇減塩メニュー

副菜 1 品相当分の食塩相当量が 0.7 g 以下のメニュー

副菜

【情報提供者 大野浦病院 栄養科】

材料	分量 (g) 4人分
じゃがいも	200
玉ねぎ	40
人参	20
きゅうり	40
ハム	32
青のり	4
マヨネーズ	32
減塩しょうゆ	4

(1人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
116Kcal	0.5g	25g

[作り方]

- ① じゃがいもは茹でて熱いうちに皮をむいて、つぶしておく。玉ねぎは薄切りスライス、人参は薄いいちょう切り、きゅうりは輪切り、ハムは細切りにする。
- ② 玉ねぎ、人参、きゅうりを軽くボイルし、水気を切る。
- ③ (1)、(2)、青のり、減塩醤油、マヨネーズを和えて完成。

(ポイント)

- 青のりで香りよく、醤油で和風に仕上げています。

◆『食塩は1日8g以下に!』

1食当たり2.6gを目指しましょう。

(目安) 主菜 1.2g + 副菜 0.7g + 副菜 0.7g

