

野菜料理

セロリのマスタードポテトサラダ

<主な材料・4人分>

ジャガイモ	2個
卵	1個
サラダ	油小さじ1
リーフレタス	2枚
ミニトマト	8個
セロリ	3分の1本
マヨネーズ	大さじ3
粒マスタード	小さじ2
塩	適量



<作り方>

- ① ジャガイモはよく洗って皮をむき、半月切りにして水からゆでる。
- ② ざるにあけて熱いうちに粗めにマッシュする。
- ③ セロリは筋を取り除き、5mm幅に切る。
- ④ 卵はよく溶いて塩を加えて混ぜ、油を熱したフライパンでいり卵を作り、冷ましておく。
- ⑤ リーフレタスは洗って、食べやすい大きさにちぎっておく。ミニトマトも洗っておく。
- ⑥ 大きめのボウルにマヨネーズと粒マスタードを合わせ、②③④を入れてあえる。
- ⑦ 味をみて塩気が足りなければ塩を加える。
- ⑧ リーフレタスとミニトマトとともに器に盛り付ける。

【エネルギー 154kcal 蛋白質 9.4g 塩分 0.5g】

(伊勢原協同病院 高梨美恵)