



じゃがいもと卵だけのやみつきポテトサラダ ～カレー風味～

材料 (4人分)

- じゃがいも 3個
卵 1個
★ポッカサッポロ フード&ビバレッジ
レモンのおかけ ウレシオ 2g
★にんにくすりおろし 小さじ1/2
★酢 大さじ1
★カレーパウダー お好みで
(苦手な方はなしでもOK!)



食品成分表 食塩 比

54.6% 減塩

- 粒マスタード(またはからし) 小さじ1/2
◎パセリ お好みで
◎こしょう お好みで

作り方

1. じゃがいもはひと口大に切って耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で7～8分加熱し、熱いうちに木べらで軽くつぶす。
2. 卵をゆでる、殻をとる。
3. じゃがいもを鍋に戻し、★を入れて弱火にかける。じゃがいもが粉をふいたら、ボウルに入れて冷ます。
4. じゃがいもが冷めたら、粒マスタード、ゆで卵を入れて混ぜる。
5. 器に盛り、お好みでパセリ・こしょうをふってできあがり♪

栄養価 (1人分)

エネルギー	83 kcal	脂質	1.5g	カリウム	439mg
たんぱく質	3.5g	炭水化物	18.4g	食塩相当量	0.3g



このマークが目印！

かるしお®認定商品

「減塩」で「おいしい」製品を
国循が審査し、かるしお®認定基準を
満たした製品に対して、
かるしお®認定マークの表示が
認められています。

