

【ガーリックペッパーポテサラ】

114キロカロリー
食塩相当量 0.6g

材料名	1人分量(g)	作 り 方	
じゃがいも	45	① じゃがいもは皮をむき、1cm厚ほどに切り、 茹でてつぶしておく。（電子レンジでも可）	
ウインナー	15		
ブロッコリー	20		
玉葱	10		
コーン	5	② ウインナーは斜め切り。玉ねぎは薄切り。 ブロッコリーは小さめの小房に分け、下茹でする。	
オリーブ油	1.0		
にんにく(みじん)	1.0	③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れて じゃがいも以外の具材を軽く炒め、醤油で味付する。	
醤油	1.0		
A	マヨネーズ	2.0	④ ①と③をAの調味料で和える。
	塩	適宜	
	黒コショウ	適宜	

新じゃが、新玉葱…♡旬の味覚を満喫しましょう。
いつものポテトサラダとは一味違うパンチの効いた
ポテサラをお試しあれ。

