

# レンジで簡単！ポテトサラダ

## \*材料（2人分）

- じゃがいも 150g
- にんじん 25g
- アスパラ 25g

- ◎バター 5g
- ◎コンソメ顆粒 小さじ1/3
- ◎水 80ml

副菜



## \*作り方

- ①じゃがいもは厚さ7mmのひと口大。にんじんは薄いいちょう切り。アスパラは根元の皮を剥き、1cmの長さにカットする。
- ②耐熱ボウルに①の野菜を入れて、◎の調味料を入れる。
- ③ラップをふんわりかけて、電子レンジ600Wで10分～12分加熱する。出来上がったら混ぜて冷ましておきます。冷めると味がなじみます。

マヨネーズ不使用。市販の総菜よりも脂質を抑えたレシピです。

～栄養価（1人分）～

- エネルギー 69 kcal
- たんぱく質 1.8g
- 脂質 2.2g
- 食物繊維 7.2g
- 食塩相当量 0.2g