

ポテサラツリー

*材料 (4人分)

- じゃがいも 150g
- ブロッコリー 50g
- コーン水煮 20g
- A (
- マヨネーズ 10g
- 塩 1.2g
- トッピング -
- レタス 30g
- クラッカー 4枚



副菜

- 人参 (飾り用) 適量
- りんご 1/2玉
- オレンジ 1/2玉

*作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて厚さ1cm程度の輪切りにする。
ブロッコリーは小房に分ける。コーンは水気を切っておく。
- ②鍋にジャガイモと、ひたひたの水を加えて中火でゆでる。
竹串が通る程度に火が通ったら、ザルでお湯をしっかりとってからボウルに移し、マッシャー等をつぶす。
- ③ブロッコリーは小房に分けて柔らかく茹で、火が通ったら流水で冷やして水気を切り、食べやすいサイズに小さく切る。
飾り用人参も茹で、火が通ったら流水で冷やし、水気を切る。
- ④②の粗熱が取れたら、③のブロッコリーとコーン、Aを加えて和える。
- ⑤クラッカーの上にレタス敷いて、その上に④をツリーに見立てるように盛り付け、飾り用人参をのせる。りんご、オレンジを4人分にカットして添える。

～栄養価 (1人分)～

エネルギー	102kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	3.0g
食塩相当量	0.4g
食物繊維	5.4g
カルシウム	20mg
鉄	0.5mg