



たらこと鮭ほぐしを使った ポテトサラダ



材 料

- じゃがいも…300g
- 玉ねぎ スライス…40g
- たらこと鮭ほぐし…30g
(又はたらこ…30g)
- マヨネーズ…30g
- バター…8g
- 塩…1g
- 盛り付け用に
サンチュ、サラダ菜など…4~5枚

※1/4量分の栄養量です。

栄養量	・エネルギー……………141kcal	・脂 質……………7.9g	・食塩相当量……………0.6g
	・たんぱく質……………3.1g	・炭水化物……………14.6g	

- ①じゃがいもを1.5cmくらいの厚さに切ってゆでます。しっかりゆで上がったら水気を切り、バター8g入れ、塩1g振りかけ軽く混ぜ、じゃがいもにバターを吸わせませす。
- ②玉ねぎをスライスして水にさらし、ザルに上げ水気をよく切ります。ボウルに入れ、塩少々振り、軽く絞ります。
- ③①に②の玉ねぎ、たらこと鮭ほぐし、マヨネーズを加え、ざっくり混ぜ盛り付けます。



おすすめ食材

ツルヤオリジナル/無着色 たらこと鮭ほぐし

北の海のおいしい白鮭とアメリカアラスカ産助宗だらの卵を使用。化学調味料・着色料不使用で、たらこと鮭をバランスよく仕上げました。卵の食感が良く、お弁当やおつまみ、おにぎりや炒め物、パスタやサラダにどうぞ。

