



① 塩ますを鍋に入れ水を張り、火にか  
けます。沸いたら火を消してそのま  
ま5分置いて火を通します。鍋から  
取り出し、骨をとり身をほぐしま  
す。



〈塩ますと新じゃがのマヨネーズ和え〉

② 新じゃがを洗って皮付のままゆでま  
す。火が通ったら皮をむき、バターを  
加え余熱でバターを溶かし、じゃが  
いもに吸わせます。



③ 玉ねぎスライス、①の塩ます、②の  
じゃがいもを軽く和えマヨネーズで  
まとめます。



## 塩ますと新じゃがのマヨネーズ和え、塩ますとキャベツのサラダ

### 材料(4人分)

- 塩ます…4切 60g×4切(240g)
- 〈塩ますと新じゃがのマヨネーズ和え〉
- 新じゃが…1袋(600g)
- 新玉ねぎ スライス…80g
- マヨネーズ…60g
- 食塩不使用バター…20g
- 〈塩ますとキャベツのサラダ〉
- キャベツ…300g
- 大葉…5枚(5mm角に刻む)
- 黒こしょう…少々
- オリーブオイル…大さじ1

※塩ますと新じゃがのマヨネーズ和えの栄養量です。  
※塩ますをゆでた時に30%程度の塩分がゆで汁に流れ出  
るとして計算してあります。

〈塩ますとキャベツのサラダ〉

- ④ キャベツを洗い、ザク切りにしてボ  
ウルに入れます。
- ⑤ ④に①の塩ます、大葉、オリーブオ  
イルを加え軽くもんで、黒こしょうを  
振りかけます。



**栄養量**  
 ・エネルギー…312kcal ・脂 質…19.8g ・鉄 分…1.0mg ・食物繊維…13.7g  
 ・たんぱく質…14.6g ・炭水化物…28.5g ・ビタミンD…11.0μg ・食塩相当量…2.5g