

# マヨネーズ控えめでヘルシー! みずみずしい新じゃがの簡単サラダ 「新じゃがシャキシャキサラダ」

## 【材料4人分】

新じゃが芋 ..... 中2個(200g)  
カニ風味かまぼこ ..... 50g

- A マヨネーズ 大さじ2  
トマトケチャップ ..... 大さじ1  
クルミ ..... 16g

調味料A 1人分栄養量	
●エネルギー	107kcal
●たんぱく質	4.1g
●脂 質	5.7g
●塩 分	0.6g

- B マヨネーズ 大さじ2  
プレーンヨーグルト ..... 大さじ2  
柚子こしょう 小さじ1/2  
アーモンド 10~12粒

調味料B 1人分栄養量	
●エネルギー	107kcal
●たんぱく質	2.7g
●脂 質	6.0g
●塩 分	0.4g

かのらくなじむ  
★ここがポイント  
新じゃが芋は食感が楽しめるぐ  
に碎いてください。

おこくクリミ(アーモンド)を細か  
く碎きます。カニ風味かまぼこ  
も適当な大きさに裂いておきま  
す。

★ここがポイント  
新じゃが芋は水気を切ってからボ  
ウルに入れてください。

★ここがポイント  
AとBのクリミとアーモ  
ンドは、好みで逆にしても  
美味しいだけです。



4

★ここがポイント  
新じゃが芋は細くなり過ぎな  
いように注意しましょう。

新じゃが芋は洗って皮をむき、  
スライサーなどで長さ5センチ位の細切りにし、軽く水  
洗いしてデングンを落としま  
す。



1



5

★ここがポイント  
Aのじゃが芋、Bの調味料をま  
ぶし入れ良くなじませます。

1を沸騰したお湯で1分間  
茹でたら冷水に入れ  
て熱の通りを止めます。



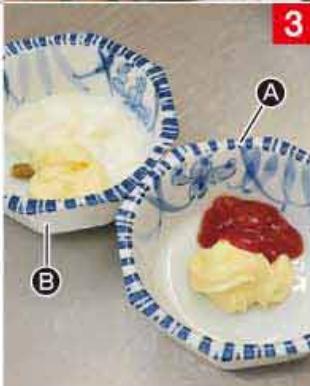
2



6

★ここがポイント  
調味料の分量は好みで加  
減してください。

調味料を混ぜ合わせます。  
(今回はAとBの2種類を用  
意しました。)



3