

うずらの卵でポテトサラダ

材料(1人分)

じゃがいも 50g
うずらの卵 18g(2個)
きゅうり 5g
ローストハム 5g
マヨネーズ 大さじ2/3(8g)
柚子胡椒 少々

作り方

1. じゃがいもは皮を剥いて、小さく切り、沸騰した鍋で柔らかくなるまで火を通す。
2. 火が通ったら熱いうちに潰す。
3. うずらの卵は二等分に切る
4. きゅうりは小口切り、ハムは細切りに切る。きゅうりは水に浸けておく。
5. マヨネーズ、柚子胡椒を合わせて混ぜておく。
6. 全ての食材と調味料を合わせる
7. 盛り付けて完成↓



管理栄養士のひとこと

- ・鶏卵ではなくうずらの卵を使用することで、カリウム量を 50mg 抑えることができます！
- ・野菜にはカリウムが多く含まれていますが、水にさらしたり、茹でることでカリウム量を抑えることができます！
- ・減塩をするためには、香りの良い調味料を使用することで簡単に塩分を抑えることが可能となります！

