

生ハム入り ヘルシーポテトサラダ



～栄養・料理ポイント～

ポテトサラダの味の決め手マヨネーズ。マヨネーズのカロリーが高いことを知っていても、正確に知る人は少ないと思います。今回のポテトサラダはマヨネーズ量を1/4に抑えて代わりにヨーグルトを使って特製ソースにしました。このチョットした工夫でカロリーは約780Kcal。(1人分196Kcal) 約200Kcalはご飯123g分軽くお茶碗1杯分です。

【材料】4人分

- フリーデン生ハム切り落とし・・・1PK
- じゃがいも・・・・・・・・・・・・4～5個
- 水切りヨーグルト・・・・・・・・・・・・100g
- マヨネーズ・・・・・・・・・・・・50g
- マスタード・にんにく・・・・・・・・・・適量
- ブロッコリー・・・・・・・・・・・・1/2個
- アーモンド・・・・・・・・・・・・お好みで
- 塩・黒胡椒あらびき・・・・・・・・お好みで
- 醤油・・・・・・・・・・・・お好みで
- カレー粉・・・・・・・・・・・・お好みで

【作り方】15分



①ボウルに水切りをしたヨーグルト・マヨネーズ・マスタード・にんにく(すりおろしチューブ)を混ぜ合わせる。



②①に茹でて1cm角に切ったじゃがいも・生ハムみじん切り・茹でて小房に分けたブロッコリー・塩(お好みで)を入れて和える。



③お皿に盛り付けて、アーモンド粗く砕いた物・黒胡椒あらびきを お好みで散らす。全体に軽く醤油・カレー粉をお好みでかける。