

# ポテトサラダ ヨーグルト入り

## ●材料 (4人分)

- ・じゃがいも 180g
- ・にんじん 30g
- ・きゅうり 35g
- ・塩(塩もみ用) 少々
- ・玉ねぎ 30g
- ・ハム 25g
- ・ヨーグルト 70g
- ・酢 8g(大さじ1/2)
- ・こしょう 少々

## ●作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて食べやすい大きさに切り、ゆでてつぶす。  
にんじんは5mmのいちょう切りにし、ゆでる。
- 2 きゅうりは薄い輪切りにし、塩でもむ。玉ねぎはうす切り、ハムは細切りにする。
- 3 ヨーグルトはクッキングペーパーで水切りし、酢を加えて合わせる。
- 4 1、2の材料に3を合わせて、こしょうで味をととのえる。

## ●栄養価

エネルギー 53kcal たんぱく質 2.8g 脂質 1.5g 炭水化物 9.8g 食塩相当量 0.3g



マヨネーズは使わず、  
ヨーグルトでさっぱり！