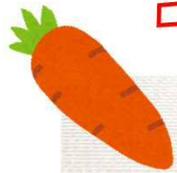


ヨーグルト入りポテトサラダ



材料（2人分）

- じゃがいも 大1個（200g）
- にんじん 1/3本（40g）
- ツナ水煮缶(食塩不使用) 1/2缶（35g）
- ヨーグルト(無糖) 大さじ2（30g）
- マヨネーズ 大さじ1（12g）
- 塩こしょう 少々

作り方

- ①.じゃがいもとにんじんは皮をむき、1口大に切る。
- ②.鍋に①とかぶるくらいの水を入れ、箸が通るくらいの柔らかさになるまで加熱する。
- ③.②をつぶし、ツナ水煮缶、ヨーグルト、マヨネーズ、塩こしょう(お好みで)を加えて混ぜ合わせる。

ひとことメモ

- *ヨーグルトを加えることでヘルシーでサッパリとしたポテトサラダに仕上げました。
- *お好みでパセリをふりかけたり、カレー粉を加えるなど様々なアレンジができます！

栄養価（1人分）
エネルギー：120kcal
食物繊維：10.4g
食塩相当量：0.5g

