

柚子胡椒サラダ

材料 《一人分》

じゃがいも	35 g
きゅうり	20 g
マヨネーズ	6 g
A 柚子胡椒	0.3 g
食塩	0.15 g
プチトマト	10 g



作り方

- ① じゃがいもは3cm位の乱切りにし、柔らかくなるまで茹で、ザルに上げて水気を切り、冷ましておく。
- ② きゅうりは洗い、輪切りにし、水気を切っておく。
プチトマトは洗い、水気を切っておく。
- ③ Aの調味料を計量し、よく混ぜておく。
- ④ ボールに①のじゃがいもと②のきゅうりを入れ、③の合わせ調味料を加え、よく和える。
- ⑤ ④を器に盛り付け、②のプチトマトを添えたら完成。

柚子胡椒は、「こしょう」と名前がついていますが香辛料ではなく、唐辛子を粗刻みにし、ユズの果皮と塩を入れてすり潰し、熟成させた「調味料」です。
しかし、塩分量を把握していればアクセントに使うことができます。
いつもマヨネーズばかりで飽きたというときに、少し大人の味付けにいかがですか。

材料	一人分	エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	塩分
		Kcal	g	mg	mg	g
じゃがいも	35	27	0.56	144	14	0
きゅうり	20	3	0.2	40	7	0
マヨネーズ	6	40	0.17	2	5	0.14
柚子胡椒	0.3	0	0	0	0	0.05
食塩	0.15	0	0	0	0	0.15
プチトマト	10	3	0.11	29	3	0
小 計		73	1.04	215	29	0.34