

## 自家製が一番！ポテトサラダ



ポテトサラダはやっぱり自家製が一番おいしいですね！じゃがいもとマヨネーズは日清MCTパウダー、日清MCTオイルの相性がいいので、お子様やご高齢の方に、取り分けて同じメニューが楽しめます。

エネルギー  
(1人分)  
**186kcal**

たんぱく質  
(1人分)  
**2.9g**

塩分  
(1人分)  
**0.8g**

パウダー 加えて1人分 **65kcalアップ!** しました！

### 材料 1人分

ロースハム	10g
きゅうり	10g
玉ねぎ	5g
にんじん	10g
ジャガイモ	60g
日清マヨドレ	8g
日清MCTパウダー	9g(大さじ2)
(または日清MCTオイル)	7g(大さじ1/2))
塩	0.3g
こしょう	0.1g
練りがらし	適宜

### 作り方 調理目安時間：20分

- 1 ロースハムは半分に切って1cm幅の短冊切りにする。
- 2 きゅうり、玉ねぎは薄くスライスして塩もみ(分量外)する。
- 3 にんじんはいちょう切りにしてゆでしておく。
- 4 ジャガイモを一口大に切り、ゆでる。
- 5 ゆでたジャガイモは熱いうちにつぶして日清MCTパウダーまたは日清MCTオイルを入れてまぜる。
- 6 ⑤に日清マヨドレ、塩、こしょう、練りがらしを入れてまぜる。
- 7 ⑥に①～③の具材を入れてまぜる。

レシピに  
使っている  
商品



日清MCTオイル



日清MCTパウダー



日清マヨドレ

### 作り方の Point

- ポテトサラダは、ジャガイモをつぶしたものに日清MCTパウダーまたは日清MCTオイルをまぜ込んだ後、具材、調味料と合わせると作りやすいです。
- 日清MCTパウダーをまぜるともっちりとした食感、日清MCTオイルをまぜるとまとまりのある食感のポテトサラダになります。

### 栄養の Point

- 食事のたんぱく質を気にされている方は、ロースハムを同量のコーンに代えると彩りもよく、1食あたりたんぱく質1.6g、エネルギー176kcalとなります。

### 栄養成分

#### 自家製が一番！ポテトサラダ (1人分あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	食塩相当量(g)	MCT(g)
186	2.9	12.8	15.2	300	0.8	6.8

※栄養成分は、日清MCTパウダーを使った場合の値を表示しています。

🖨 レシピを印刷する

✉ レシピをメール送信する

◀ レシピTOPへ

▲ ページTOPに戻る

👍 いいね! 0

🔖 ブックマーク 0

🐦 ツイート 0

👍 +1 0

📬 LINEで送る