

食べ応え抜群！ カレー風味の ポテトサラダ

カレー粉の風味で
減塩



レシピ: 淑徳大学 看護栄養学部 栄養学科生

- ①じゃが芋、にんじん、ブロッコリーをやわらかく茹でる。茹で上がったラザルにあげておく。
- ②卵はゆで卵を作り、殻をむいておく。
- ③ソーセージはフライパンで炒め、焼き色をつける。
- ④ボウルに①と②を入れ、マッシャーやヘラなどで潰す。ある程度潰れたら③を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤④のボウルに調味料を入れ和える。

*野菜の茹で加減や潰し方で歯ごたえが変わります。しっかり潰すとなめらかなポテトサラダに。野菜の形を残し潰すと歯ごたえのあるポテトサラダに仕上がります。

材 料	分量(2人分)	切り方・作り方等
じゃが芋	2個	皮をむき乱切り
ブロッコリー	2房	小さく小房に分ける
にんじん	½本	皮をむき輪切り
卵	2個	ゆで卵を作る
ソーセージ	3本	斜め薄切り
マヨネーズ	大さじ2	} 器などで 合わせておく
カレー粉	小さじ1 お好みで風味と 辛さを調整	