



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

からだに
やさしく美味しい!

シニア向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



1人分
エネルギー
179 kcal

1人分
食塩相当量
0.4g

1人分
たんぱく質
5.4g

※写真はイメージです

彩りも食感も楽しい、簡単春サラダ

彩り豆とツナのポテトサラダ

健康維持のために、毎食意識して摂りたいのがたんぱく質。
主菜のみならず、副菜にもたんぱく質を含む食材を取り入れるとよいでしょう。
サラダ料理は特にたんぱく質をトッピングしやすく、今回のミックスビーンズの
他にも、枝豆や生ハムをちぎって加えるのもおすすめです。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

材料(3人分)

新じゃがいも……2~3個(200g)	A	マヨネーズ………大さじ2
玉ねぎ………1/4個(50g)		醤油………小さじ1/3
ミニトマト………4個		ミックスビーンズ………50g
		ツナ缶(油漬け)………1個(70g)
		ブラックペッパー………適量

- 1 新じゃがいもは洗った後濡れたまま、乾いたキッチンペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、電子レンジ(600W)で約6~7分ほど加熱します。
皮をむいてボウルに入れ、熱いうちにフォークなどでつぶします。
- 2 玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気を絞ります。
ミニトマトは半分に切ります。
- 3 1のじゃがいもが人肌くらいの温度になったらAを加えて混ぜ合わせます。さらに2とミックスビーンズ、油を切ったツナ、ブラックペッパーを加えて全体によく混ぜ合わせます。
- 4 皿に盛り、お好みで上からブラックペッパーを振ります。

👉ココがPOINT!

マヨネーズはじゃがいもが人肌くらいの温かさのタイミングで混ぜることで、味がなじみやすくなります。