



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



※写真はイメージです

マヨネーズを使わない&薬味でさっぱりと!

薬味たっぷり和風ポテトサラダ

じゃがいもは食物繊維とビタミンCが豊富です。
ビタミンCは水に溶けやすいので、茹でるより電子レンジで調理した方が
ビタミンCが流出しにくくなります。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(4人分)

じゃがいも	3個(470g)	米酢	大さじ1と1/2
玉ねぎ	1/8個(25g)	米油	大さじ1と1/2
みょうが	2個	砂糖	小さじ1
小ねぎ	5本	わさび	大さじ1/2
大葉	5枚		
塩	小さじ1/4		

- 1 玉ねぎはみじん切り、みょうがと小ねぎは小口切り、大葉は千切りにします。
- 2 じゃがいもは皮をむいて一口大に切ります。
耐熱容器に入れてさっと水を通してラップをし、電子レンジ(600W)で10分加熱します。
- 3 2のじゃがいもをへらやフォークでつぶし、熱いうちにBと1の玉ねぎを加えて混ぜ合わせ、粗熱を取ります。
- 4 3にAの1/3量を入れ、さっくり混ぜ合わせてお皿に盛りつけます。
最後に、残りのAを上のにのせます。



ココがPOINT!

わさびと砂糖の量の加減で辛さの調節ができます。
じゃがいもはしっかりとつぶすことなく、軽くつぶすことでじゃがいもの
ほくっとした食感をお楽しみいただけます。