



ちょっと
工夫で!

脂質オフレシピ



1人分
エネルギー
201
kcal

1人分
食塩相当量
0.7
g

1人分
脂質
6.7
g

※写真イメージです

マヨネーズ不使用のヘルシーポテトサラダ!

鮭の和風ポテトサラダ

ヨーグルトを使用することで、
マヨネーズを使用したポテトサラダに
比べ、脂質を大幅カットできます。

また、秋鮭を加えることで、筋肉維持に欠かせないタンパク質を補給できます。

脂質
マヨネーズの
場合 **20.8**g → ヨーグルトの
場合 **6.7**g

14.1g
オフ!

材料(2人分)

秋鮭 1切れ(80g) かつお節 3g
じゃがいも 2個
A [ヨーグルト(無糖) ... 大さじ3
 めんつゆ(3倍濃縮)
 小さじ2
 塩 少々
 こしょう 少々

- 1 秋鮭はフライパンで焼いて皮と骨を取り除き、身を粗くほぐします。
- 2 じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水に軽くさらします。
耐熱ボウルに入れてふんわりラップをし、電子レンジ(500W)で
6分ほど、竹串が通るまで加熱します。
- 3 2をボウルに入れ、熱いうちにフォークでつぶします。
- 4 3に1の秋鮭とAを加えてよく混ぜ合わせます。
皿に盛り付け、かつお節をかけます。



ココがPOINT!

じゃがいもの粗熱が取れてからヨーグルトを混ぜ合わせることで、
じゃがいもから水分が出づらくなり、ヨーグルトの分離を防ぎます。