



清流の国ぎふ

野菜ファーストプロジェクト ベジランチレシピ



レタス  
コーン  
淡色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



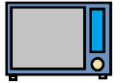
調理時間  
10分



## レタス包みポテトサラダ

### 栄養成分表示 (1カップ分)

エネルギー	112 kcal
たんぱく質	3.4 g
脂質	5.9 g
炭水化物	11.4 g
食塩相当量	0.7 g
野菜の量	35 g



発行：岐阜県保健医療課・保健所

### 材料 (9号カップ約4個分)

じゃがいも	2個(200g)
玉ねぎ	小1/2個(40g)
酢	小さじ1
レタス	大2枚(80g)
コーン (缶詰)	20g
ソーセージ	2本(40g)
マヨネーズ	大さじ1
粉チーズ	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

### 作り方

- ①じゃがいもは皮を剥いて5mm厚さの輪切りにする。耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで約4分加熱し、フォークで潰す。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、酢を加えて混ぜる。
- ③ソーセージは半分に切り、耐熱容器に入れて、600Wの電子レンジで約1分加熱する。
- ④①に②とAの調味料を入れてよく混ぜ、4等分する。半分にちぎったレタスで包み、中心にソーセージをのせる。
- ⑤ソーセージの周りに、水気を切ったコーンを1粒ずつのせ、形を整える。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆