

アスパラガス入りめんたいポテサラ

◇ポイント

・じゃがいもは完全に冷めてからめんたいこを混ぜてください。

◇材料(6人分)

じゃがいも	500g(中4個)	アスパラガス	2本	酢	大さじ1
塩	少々	こしょう	少々	めんたいこ	1腹
マヨネーズ	大さじ3	にんにく(すりおろし)		小さじ1/2	



◇栄養価(1人分)

・エネルギー	126kcal	・たんぱく質	4.4g
・脂質	5.1g	・塩分	0.9g

◇作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、適当な大きさに切りゆでる。
- ② アスパラガスは斜めに切り、サッとゆで、水にさらす。
- ③ ①が柔らかくなったら荒くつぶし、酢、塩、こしょうを入れ、冷ましておく。
- ④ 皮をとりのぞいためんたいこをマヨネーズ、にんにくを混ぜる。
- ⑤ ③に②と④を混ぜ、お皿に盛りつけたら出来上がり！

提供：日光市農村生活研究グループ協議会