

栄養価表示(1人分) 2020年版

エネルギー:164kal

食塩相当量:0.5g

サケフレークのポテトサラダ



材料(2人分)

じゃがいも 200g

サケフレーク 10g

冷凍枝豆 10g

ワサビ 適量

マヨネーズ 大さじ2

こしょう 適量

作り方

- ① じゃがいもはよく洗い、皮をむく。
- ② じゃがいもをラップに包んで電子レンジで600w4分程加熱をする。熱いうちに潰す。
- ③ 粗熱がとれたら、マヨネーズ、ワサビ、枝豆、鮭フレークを混ぜる。
- ④ 器に盛り、こしょうをふる。

電子レンジ可の袋を使えば、全て袋の中で作れます。