

# ポテサラサンド

さっぱりしたポテトサラダですが、からしを塗ったパンにサンドすると食べ応えがあります。ウイナーソーセージを干しぶどうやりんごに代えると、さらに塩分を減らすことができます。

## 材料 2人分

卵 …………… 1ケ	①	にんじん …………… 20g
きゅうり …… 1/6 本		あらびきウイナー … 1本
たまねぎ …… 25g	②	コーン(缶) …………… 大さじ1杯
じゃがいも …… 1ケ		オリーブオイル …… 大さじ1/2杯
こしょう …… 少々	③	プレーンヨーグルト … 大さじ1/2杯
ロールパン … 4ケ		レモン汁 …………… 大さじ1/2杯
粉からし …… 大さじ1杯		ハーフマヨネーズ …… 大さじ1/2杯



## 作り方

- ゆで卵をつくり細かく切る。
- きゅうりは輪切り、たまねぎは薄切りにして塩水(小さじ3分の1、分量外)に5分入れたあと、軽く水で流して水気を絞る。
- にんじんはいちょう切り、ウイナーは1cmに切り、①を炒める。
- じゃがいもを洗ってラップに包み、電子レンジで加熱したあと、皮をむいてボウルに入れる。
- ④に③を入れてフォークでつぶす。
- ⑤に①、②、③、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ロールパンに水で溶いたからしを塗り、⑥を詰める。



## 豆知識

ヨーグルトとレモン果汁で酸味がきいたポテトサラダは、全卵型マヨネーズを使用した場合の10%ほどの減塩効果があり、同時にエネルギーも抑えられます。

## 1人分(21個)の栄養価

エネルギー ……	396kcal
たんぱく質 ……	16.0g
脂質 ……………	17.8g
炭水化物 ……	43.7g
食塩 ……………	1.1g