

## 明太子とおかひじきのポテトサラダ



### 栄養価(1人分)

エネルギー 133kcal、たんぱく質 3.2g

脂質 6.0g、炭水化物 17.0g

食物繊維 1.9g、食塩相当量 0.5g

### 材料(2人分)

新じゃがいも	小3個(150g)	◎食塩	少々(0.2g)
おかひじき	30g	◎ブラックペッパー	少々(0.2g)
明太子	6g	◎すし酢	小さじ1(5g)
マヨネーズ	大さじ1(14g)	◎上白糖	小さじ1/3(1g)
黒豆(茹で)	10粒(12g)		
ミニトマト	2個(20g)		

### 作り方

1. おかひじきは熱湯でさっと茹で水にさらし、水けをよくしぼる。根元が固そうな場合は切り落とし、2.5cm長に切る。明太子は皮をむきほぐしておく。

POINT おかひじきは新鮮なものを使用。

2. 新じゃがいもは皮をよく洗い、皮のままスッと竹串が通る柔らかさになるまで下茹でする。(じゃがいもの大きさによるので様子を見ながら。目安12~15分)
3. 新じゃがいもが柔らかくなったら火を止め湯を捨て、鍋の中でじゃがいもを粗くつぶし、熱いうちに◎を加えよく混ぜる。(皮も柔らかいのでそのまま使用。この時、じゃがいもの水分量によっては粉吹き芋を作る要領で再度火にかけ水分を飛ばす。)
4. 明太子とマヨネーズを加え混ぜ、調味料が全体に馴染んだらおかひじきと黒豆を加えざっと混ぜる。

POINT 明太子の一部を取って置き、盛り付け時に上に乗せるときれいに仕上がります。