



もっと野菜を食べよう×  
毎月20日はとうかい減塩 day!



東海村ヘルスメイト 野菜たっぷり適塩レシピ

## スナップエンドウと新じゃがと卵のサラダ

### 材料 (4人分)

スナップエンドウ…15個  
新じゃがいも…3個(300g)  
ハム…3枚  
ゆで卵…2個  
酢…大さじ1  
マヨネーズ…大さじ1  
あらびきこしょう…適量  
オリーブオイル…大さじ1

### 作り方

- ① スナップエンドウは筋をとり、熱湯でさっとゆでて冷水にさらし、2cmの斜め切りにする。ハムは一口大に切る。ゆで卵は縦4つに切る。
- ② 新じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま一口大に切って耐熱容器に入れてふんわりラップし、600Wのレンジで6~7分やわらかくなるまで加熱する。熱いうちに酢を混ぜて、フォークで荒くつぶす。
- ③ ②に①のスナップエンドウ、ハム、ゆで卵、マヨネーズを入れて和える。皿に盛り付け、あらびきこしょう、オリーブオイルをかける。



1人分

エネルギー	98Kcal
食塩相当量	0.5g

### 「野菜たっぷり適塩レシピ」ポイント

- からだのために野菜を食べた方がいいと分かっているけど、忙しいとおろそかになりがちですね。そんなお悩みを解決する、手間が少なく、たっぷりの野菜がとれるレシピです。
- みずみずしい香りの新じゃがとしゃきしゃき食感のスナップエンドウが味わえます。卵も入ってボリュームたっぷり!
- マヨネーズは控え目ですが、酢の酸味とこしょう、オリーブオイルでおいしくいただけます♪