

# たんぱくUP! ポテトサラダ ~たんぱく質補助レシピ~



## ■材料(1人分)

じゃが芋	60g	マヨネーズ	6g
にんじん	8g	たんぱくUPヘルパー	4g
きゅうり	10g	塩	0.2g
塩	0.1g	こしょう	少々
ロースハム	5g		

## ■作り方

- ① じゃが芋は一口大に切り、やわらかくなるまで茹で、温かいうちにつぶしておく。
- ② にんじんは薄めのいちちょう切りにし、茹でておく。きゅうりは輪切りにし、軽く塩もみをする。ロースハムは1cm角に切る。
- ③ ①にマヨネーズを加えて混ぜ、さらにたんぱくUPヘルパーを加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

## 栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
117	5.7	5.3	11.9
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
234	305	50	0.6

日本食品標準成分表2010で計算

## ■使用商品



たんぱくUPヘルパー