

## 新じゃがのジャーマンサラダ

献立作成者：松谷 千恵美（栄養調理センター 栄養士）

炒めたジャーマンポテトも美味しいですが、ドレッシングで和えることにより、さっぱりと頂けます。

1人分 エネルギー114 kcal タンパク質 3.3g 塩分 0.5g

### ■ 材料（2人分） ■

|         |        |
|---------|--------|
| 新じゃがいも  | 2個     |
| ピーマン    | 1個     |
| ウインナー   | 1本     |
| サラダ油    | 小さじ1/2 |
| ☆上白糖    | 小さじ1/2 |
| ☆酢      | 小さじ1   |
| ☆サラダ油   | 小さじ1   |
| ☆粒マスタード | 小さじ1/3 |



### ■ 作り方 ■

- ① 皮をむき一口大にした新じゃがいも、乱切りにしたピーマンを蒸す。（または茹でる。）  
（新じゃがは20分程度、竹串がすんなり通るくらい、ピーマンは7～8分程度）
- ② フライパンでサラダ油を熱し、ななめ切りにしたウインナーを炒める。
- ③ ①と②を☆の調味料を混ぜ合わせたドレッシングで和える。

■ポイント■ 新じゃがいもを茹で調理する場合には、茹で上がった後水を捨てて鍋を揺らし水気を飛ばすことで、ほくほくに仕上がります。

■応用■ 新じゃがいもは皮ごとでも美味しく食べられます。