

ハチミツポテトサラダ

ハチミツの甘さとマヨネーズのしょっぱさがやみつきになる一品です。



栄養成分	1 人分
エネルギー	114kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	5.2g
炭水化物	13.3g
食塩相当量	0.2g

材料/ 4 人分

じゃがいも(中)	…2 個
水	…適量
きゅうり	…60g
塩（塩もみ用）	…少々
コーン(缶詰)	…60g
マヨネーズ	…28g
ハチミツ	…8g
塩	…少々

作り方

- 1 きゅうりは輪切りにして塩をかけて塩もみする。
- 2 じゃがいもは皮をむき、3～4 cm角に切り、水を小さじ2 ほど加え、600W5 分で途中向きを変えながらレンジで加熱する。（必要に応じて加熱時間を調整する）
- 3 柔らかくなったじゃがいもをつぶす。
- 4 コーンときゅうりの水けをよくきり、**3**に加える。
- 5 マヨネーズとハチミツ、塩を加えて味を調える。（甘めが好みなら塩を加えなくても OK！）

Point

- ◆じゃがいものつぶし加減はお好みで！

ハチミツきんぴらごぼう

食物繊維のたっぷり入った一品です。どんな主菜や副菜にも合います。



栄養成分	1 人分
エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	1.3g
炭水化物	4.0g
食塩相当量	0.8g

材料/ 4 人分

ごぼう	…140g
にんじん	…60g
酒	…大さじ 2
ごま油	…小さじ 1
ごま	…適量
〈A〉	
醤油	…大さじ 1
ハチミツ	…小さじ 2

作り方

- 1 ごぼうは軽く洗い泥を落とし、にんじんは皮を剥く。
- 2 1 を千切りにし、ごぼうは数分間水にさらす。
- 3 フライパンに油を入れ、温まったら 2 を加え、しんなりするまで中火でいためる。
- 4 しんなりしてきたら酒を入れ、よくからめる。
- 5 〈A〉を入れ、煮汁が少量残るまで煮立ったら、火を止め広げて冷ます。
- 6 器に移し、ごまを好みの量かける。