

エネルギー
118kcal

食塩相当量
0.3g

野菜で免疫力 UP!

ベーコンでポテトサラダ



<材料 2 人分>

<input type="checkbox"/> じゃがいも	中 1 個 (100g)
<input type="checkbox"/> ブロッコリー	60g
<input type="checkbox"/> ベーコン	1 枚 (10g)
<input type="checkbox"/> A レモン果汁	小さじ 1/2
<input type="checkbox"/> A マヨネーズ	大さじ 1 強
<input type="checkbox"/> A こしょう	少々

<作り方>

- ① じゃがいもの皮をむき、適当な大きさに切り、茹でる。
熱いうちに粗くつぶして冷ましておく。
- ② ブロッコリーは小さめの子房にわけてゆで、茎も茹でて粗く切る。
- ③ ベーコンは食べやすい大きさに切り、両面をカリカリに焼く。
- ④ ボウルに A の調味料を合わせ、①、②、③を入れて和える。



▶じゃがいもとブロッコリーには、免疫力を高める効果のあるビタミン C が豊富に含まれています。また、じゃがいもに含まれるビタミン C はほかの野菜とは違い、でんぷんのおかげで加熱調理しても失われにくくなっています。