

3月ver.

＼カリウム摂取／

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# じゃがいもとブロッコリーのデリサラダ

## 材料 (2人分)

じゃがいも	…小1個
ブロッコリー	…1/4株
アボカド	…1/4個
ミックスリーフ(小)	…1袋
A	
マヨネーズ	…大さじ1
粒マスタード	…大さじ1/2
塩	…少々
こしょう	…少々



1人分121kcal／塩分0.5g



## つくり方

- ①ブロッコリーは茎と穂先に切り分け、茎は硬い部分を切り落として2cm程度の短冊切りに、穂先は小房に分ける。じゃがいもは皮を剥いて、2cmの角切りにする。
- ②耐熱ボウルに①を入れ、500Wの電子レンジで8分程度加熱する。  
※レンジ加熱は爪楊枝がささる柔らかさまで繰り返す。水分が出た場合は水気を切る。
- ③アボカドは包丁で切り目をいれて2つに割り、種を除いて皮を剥き2cmの角切りにする。
- ④②に③、Aを入れ、よく混ぜる。
- ⑤④にミックスリーフを加えさらに軽く混ぜ、器に盛って完成。



カリウムは血压コントロールに役立つ栄養素です♪電子レンジを使うことで簡単に調理でき、じゃがいも、ブロッコリーを茹でた時よりもカリウムの損失が抑えられます！

鶴見区医師会在宅部門