

和風ポテトサラダ

体に嬉しい低カロリーなポテトサラダです。



材料

じゃがいも	2個
にんじん	1/2本
きゅうり	1/2本
玉ねぎ	1/4 個
ツナ (小)	1缶
塩・こしょう	各少々
オリーブ油	大さじ1
ごまあえの素	1袋

できあがり

4人分

作り方

- ① じゃがいもは皮をむいてゆでてつぶします。人参はいちょう切りに、きゅうりは小口切りに、玉ねぎは薄切りにします。
- ② ①とツナをボウルに入れ、オリーブ油とごまあえの素を加えてあえます。塩・こしょうで味を整えます。