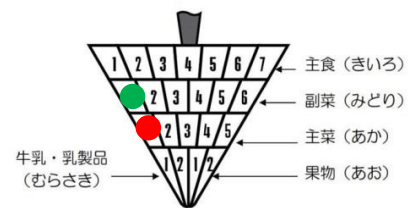




## 和風シーチキンのポテトサラダ

エネルギー・・・ 約178kcal  
たんぱく質・・・ 約6.4g  
食塩相当量・・・ 約0.5g  
DHA・・・ 約19.5mg  
EPA・・・ 約4.0mg



分量 2人分

材料 ・和風シーチキンLフレークほんのりしょうゆ味(60g)・・・1缶  
・じゃがいも・・・中1個  
・にんじん・・・中1/8本  
・きゅうり・・・1/4本  
・マヨネーズ・・・大さじ1  
・こしょう・・・少々

作り方 ①じゃがいもは皮をむき1.5cm角に切り、にんじんは皮をむいて薄いいちょう切りにします。  
耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱します。  
②きゅうりは輪切りにして塩もみし、水けをしぼっておきます。  
③ボウルに①、②、和風シーチキンLフレーク、マヨネーズ、こしょうを入れ混ぜ合わせ、器に盛りま  
す。

備考 ※和風シーチキンマイルドほんのりしょうゆ味を使っても、おいしく召し上がれます。  
※お好みで塩で味をととのえても結構です。