

レンジで簡単に作れる

ポテトサラダ



材料(1人分/377kcal)

じゃがいも(中)……	2個
玉ねぎ(小)……	1/4個
ホールコーン缶……	大さじ3
塩……	少々
A	
すし酢……	小さじ2
マヨネーズ……	大さじ3
塩こしょう……	少々

作り方

- 1 じゃがいもはぬらした状態で1個ずつラップに包む。レンジで5分加熱してとり出す。
- 2 乾いたふきんに包み、3分おいて皮をむいてつぶす。玉ねぎは薄切りにして塩をふり、しばらくおいてから水けを絞る。コーン缶は水を切っておく。



- 3 2をAで和える。



じゃがいもに含まれるカリウムは塩分の排泄を促す働きがあります。

余ったポテトサラダで
もう1品!

ポテサラグラタン

●材料(1人分/187kcal)

ポテトサラダ…100g
とろけるチーズ…1枚

- 1 ポテトサラダを耐熱皿に平らに入れる。
- 2 1の上にチーズをのせて、オーブンでチーズが溶けるまで焼く。

油と相性の良いなすを使って

なすとトマトのマリネ風



材料(1人分/387kcal)

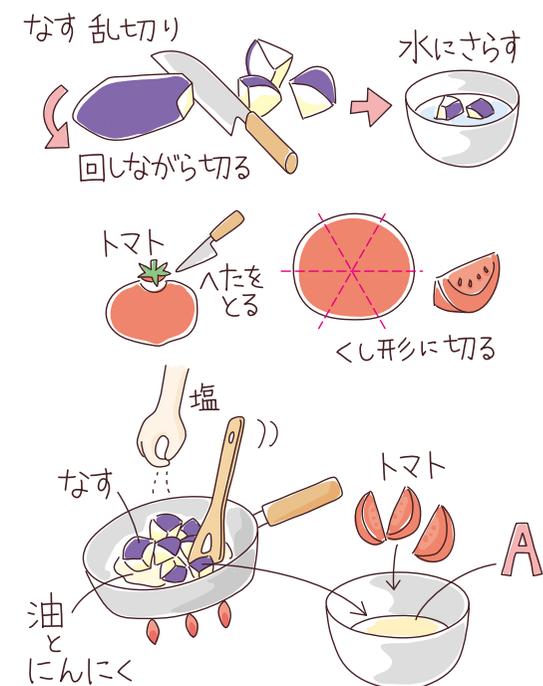
なす……	1本
にんにくみじん切り…	小さじ1
サラダ油……	大さじ1
塩……	少々
トマト(小)……	1個
A	
酢……	大さじ2
サラダ油……	大さじ2
塩こしょう……	少々

作り方

- 1 なすは小さめの乱切りにして水にさらす。トマトは6~8等分のくし形に切る。
- 2 フライパンに油とにんにくを入れて火にかける。香りが出たら、なすを加えて塩をふり、しんなりするまで炒める。
- 3 2のなすとトマトをAにつける。



水にさらしたなすは、油がはねないようにペーパーで水けをふいてから炒めましょう。



余ったなすでもう1品!

●材料(1人分/264kcal)

ピーマン……	1個
なす……	1本
A	
砂糖……	大さじ1
みそ……	大さじ1
しょうゆ…	小さじ1
酒……	小さじ2
みりん……	大さじ1
サラダ油……	大さじ1

なすとピーマンのみそ炒め

- 1 ピーマンとなすは乱切りにする。Aは混ぜておく。
- 2 鍋に油を入れてなすを炒め、しんなりしたらピーマンを加えて炒める。Aを加え、汁けがなくなるまで炒める。