

# ポテトサラダ

粗挽きこしょうを使用し、味にアクセントを持たせたサラダです。  
マヨネーズだけではなく、ヨーグルトを少し入れてもおいしい！

**子どもに人気！**

◆ 材料 (4人分)	g
じゃがいも	2個
にんじん	20
きゅうり	40
コーン缶	1缶
マヨネーズ	大さじ3
粗挽きこしょう	適量

**体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)**

**体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)**

にんじん きゅうり コーン

**エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)**

じゃがいも マヨネーズ

## ◆ 作り方

- 1 じゃがいもは角切りにして蒸す。
- 2 にんじんはいちょう、きゅうりは小口切りにする。
- 3 にんじんを茹で、ザルにあげる。
- 4 じゃがいも、にんじん、きゅうり、コーンをマヨネーズと粗挽きこしょうで和える。