

ポパイポテトサラダ

〈材料 大人4人分〉

じゃがいも	320 g	中 3 個
ほうれん草	160 g	1 袋
ベーコン	50 g	5 枚
マヨネーズ	40 g	大さじ 3 弱
しょうゆ	8 g	小さじ 1 と 1/3

じゃがいもはつぶさないため、
食べごたえのあるサラダにな
っています。ほうれん草とベー
コンも入るので、彩りも良い
ですね！



★1人当たり栄養価★

エネルギー 132Kcal・たんぱく質 4.8g・脂質 7.4g・食塩相当量 0.6g

〈作り方〉

- ① ほうれん草はゆでて水で冷やし、水気を切って2cmくらいの長さに切る。
- ② じゃがいもは1cm角に切り、ゆでて冷ます。
- ③ ベーコンはせん切りにし、炒めて冷ます。
- ④ マヨネーズとしょうゆを合わせて、①、②、③を和える。