

静岡市を中心に店舗を展開

なすびグループ × 聖隷健康サポートセンター Shizuoka

人間ドック食事レシピ 期間限定公開!!

チーズ入り ポテトサラダ

材料 (4人分)

じゃがいも(中)	4個
コンソメ	1個
ヨーグルト	60g
冷凍枝豆	70g
プロセスチーズ	40g

(1人分)

エネルギー 98kcal
食塩相当量 0.5g



聖隷
管理栄養士
より

マヨネーズの代わりにヨーグルトを使用することで脂質量をカット。さらにチーズのコクと塩味で、塩コショウなしでも満足感が得られます。

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、鍋にじゃがいもがかぶるぐらいの水とコンソメを入れて火にかける。
- ② じゃがいもに串が通ったらスープを捨て、再度火にかけて粉吹き芋状態にする。マッシャーで粗目につぶして粗熱をとる。
- ③ チーズは食べやすい大きさに切る。
- ④ ②のじゃがいもに、ヨーグルト、さやから出した枝豆、チーズを入れ、じゃがいもの粘りが出ないように混ぜる。

なすび
料理長の
ポイント!

じゃがいもをコンソメで煮た後、煮あがったじゃがいもを粉吹き芋状態にすることでじゃがいもに旨味が増し、美味しく仕上がります。

