

きのこ入りポテトサラダ



1人分栄養素	
エネルギー	138kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	7.6g
炭水化物	15.6g
食物繊維	2.5g
食塩	0.7g

材料〈2人分〉

じゃがいも……………1個	オリーブ油…小さじ1/2
しめじ……………1/2パック	塩・こしょう……………少々
まいたけ……………1/2パック	マヨネーズ…大さじ1/2
ベーコン……………1枚	レタス……………少々

作り方

- ①しめじとまいたけは小房に分け、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- ②じゃがいもはひと口大に切ってゆで、やわらかくなったら熱いうちにつぶす。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、①を入れてきのこがしんなりするまで炒める。塩・こしょうで味付けをする。
- ④②に③を加え、さらにマヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、好みにレタスなどを添える。



ポイントはここです！

炒めたきのこからは旨みが出るので、シンプルな味付けでもおいしくいただけます。こちらも、きのこをお好みの種類に替えてもOKです。じゃがいもは腸内で発酵するので、便秘改善にも効果的。