塩ますと新じゃがのマヨネーズ和え、塩ますとキャベツのサラダ

材料（4人分）

- 塩ます…4切 60g×4切（240g）

〈塩ますと新じゃがのマヨネーズ和え〉
- 新じゃが…1袋（600g）
- 新玉ねぎ スライス…80g
- マヨネーズ…60g
- 食塩不使用バター…20g

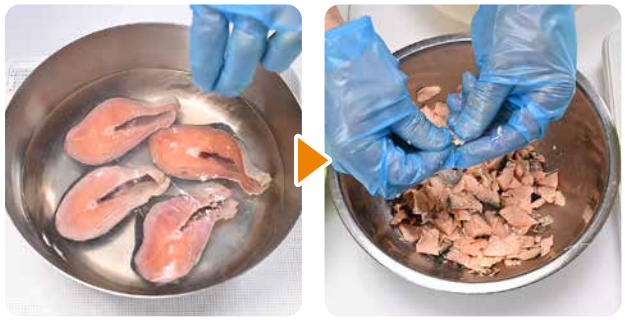
〈塩ますとキャベツのサラダ〉
- キャベツ…300g
- 大葉…5枚（5mm角に刻む）
- 黒こしょう…少々
- オリーブオイル…大さじ1

※塩ますと新じゃがのマヨネーズ和えの栄養量です。
※塩ますをゆでた時に30％程度の塩分がゆで汁に流れ出るとして計算してあります。

栄養量
・エネルギー…312kcal　・脂　　質…19.8g　・鉄　　分…1.0mg　・食 物 繊 維…13.7g
・たんぱく質…14.6g　・炭水化物…28.5g　・ビタミンD…11.0μg　・食塩相当量…2.5g

作り方

❶塩ますを鍋に入れ水を張り、火にかけます。沸いたら火を消してそのまま5分程置いて火を通します。鍋から取り出し、骨をとり身をほぐします。



〈塩ますと新じゃがのマヨネーズ和え〉

❷新じゃがを洗って皮付のままゆでます。火が通ったら皮をむき、バターを加え余熱でバターを溶かし、じゃがいもに吸わせます。

❸玉ねぎスライス、①の塩ます、②のじゃがいもを軽く和えマヨネーズでまとめます。

〈塩ますとキャベツのサラダ〉

❹キャベツを洗い、ザク切りにしてボウルに入れます。

❺④に①の塩ます、大葉、オリーブオイルを加え軽くもんで、黒こしょうを振りかけます。