



- ①じゃがいもの皮をむき1.5cm厚に切って鍋に入れ、水を張り塩小さじ1/2(分量外)を加えゆでます。
- ②じゃがいもに火が通ったらザルにあけて湯を切り、鍋に戻します。
- ③バターを10g加えじゃがいもの余熱でバターが溶けるのを待ちます。ざっくり混ぜ、生クリーム大さじ2を加えてよく混ぜます。
- ④サラダチキンを細かくほぐし、オニオンスライス、パセリのみじん切りと和えます。



- ⑤③のじゃがいもに④のをせ、マヨネーズを加えて軽く和えて出来上がりです。



## サラダチキンを使った ポテトサラダ



### 材料

- じゃがいも…600g ●バター…10g
- 生クリーム…大さじ2 ●マヨネーズ…大さじ4
- サラダチキン…1パック
- 玉ねぎ スライス…60g
- パセリ みじん切り…大さじ1

※6等分した場合の栄養量です。

栄養量	・エネルギー……………172kcal	・脂 質……………10.2g	・食物繊維……………9.1g
	・たんぱく質……………6.6g	・炭水化物……………19.2g	・食塩相当量……………0.4g

### おすすめ食材

## サラダチキン プレーン・ハーブ

四国産のフレッシュな鶏むね肉を使用。お好みの大きさにカットしてそのまま使えるので便利です。おつまみやサラダ、サンドイッチや麺類の具材などお料理いろいろに!

