

枝豆コロコロ 梅と大葉の和風ポテトサラダ



a. 分量(2人分)

| | |
|--------|------------|
| じゃがいも | 2個(200g) |
| 大葉 | 6枚 |
| 梅干し | 2個 |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| むき枝豆 | 30g(約15莢分) |
| ☆マヨネーズ | 大さじ2杯 |
| ☆塩コショウ | 少々 |
| ☆めんつゆ | 小さじ1杯 |
| いりごま | 適量 |

c. 作り方

- ① じゃがいもをボウルに入れ、ふんわりラップをかけてレンジ600Wで5分加熱する。
- ② じゃがいもが熱いうちにフォークやマッシャーなどで潰し、粗熱を取る。
- ③ ②に☆を入れてよく混ぜ、玉ねぎ、梅干し、枝豆を加える。最後に大葉を手でちぎり入れ、底から返すようにさっくりと混ぜ合わせます。
- ④ 器に盛り付け、お好みでいりごまをふって完成。

b. 下ごしらえ

- ・枝豆は塩をひとつまみ入れた湯でゆでて、サヤから出す。
- ・玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、水気を切っておく。
- ・梅干しは種を除き、包丁でたたく。
- ・じゃがいもは皮をむき、ひと口大に切る。

栄養成分(1人分)

| | |
|--------|----------|
| エネルギー | 205 kcal |
| たんぱく質 | 4.4 g |
| 脂質 | 12.2 g |
| 食物繊維 | 5.0 g |
| 鉄 | 1.3 mg |
| 葉酸 | 67 µg |
| ビタミンB1 | 0.14 mg |
| 食塩相当量 | 1.1 g |

枝豆の特徴

えだまめは、大豆の若いサヤを未熟なうちに収穫したものです。「畑の肉」と呼ばれる大豆と同様、良質なたんぱく質のほか、大豆にはないビタミンCやカロテン類なども含まれているので栄養満点！胎児の生育に必要な葉酸も多く、妊婦さんが積極的に摂りたい野菜です。

栄養成分の特徴は、ビタミンB1、C、葉酸、鉄、銅が豊富であることです。ビタミンB1は炭水化物からのエネルギー産生と、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です。ビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素で、抗酸化作用を持っています。また、葉酸と銅は、赤血球の形成を助け、鉄は赤血球を作るのに必要な栄養素です。