

スナップえんどうと新じゃがのポテトサラダ

免疫力アップ! 美肌効果!

《材料》 ~2人分~

スナップえんどう	50g
じゃがいも	中2個
塩・こしょう	少々
ゆで卵	1個
マヨネーズ	大さじ2と1/2



~1人分の栄養成分~

エネルギー	279 kcal
たんぱく質	14.8g
脂質	14.2g
炭水化物	62.0g
塩分	0.9g

《作り方》

1. **スナップえんどう**は水で軽く洗い、筋を取る。耐熱容器に入れ、電子レンジで1~2分加熱する。
2. **じゃがいも**は洗って皮を剥き、耐熱容器に入れ、電子レンジで竹串がすっと通るまで加熱する。
3. 加熱し終わった**じゃがいも**を、熱いうちにつぶし、**塩・こしょう**少々を加えて味をつける。
4. **ゆで卵**は8等分のくし形に切る。**スナップえんどう**は、2cm程度の食べやすい大きさに切る。
5. **マヨネーズ**を加え、混ぜ合わせて器に盛り付けたら完成。

食べ物情報

◆スナップえんどうはさやえんどうの一種で、グリーンピースの豆の甘味とさやえんどうの皮の歯ごたえを一緒に楽しむことができます。栄養成分としては、**免疫力**を高める**βカロテン**、**ビタミンC**、**カルシウム**、**食物繊維**などがバランスよく含まれています。スナップえんどうは、加熱しすぎると**ビタミンC**が流出してしまい、食感も失われてしまうので、今回のように**レンジで短時間加熱するか**、または**さっとゆでる**のがオススメです☆

◆じゃがいもの**ビタミンC**はデンプン質に包まれているため、**熱に強い**という特徴があります。また、長く貯蔵する普通のじゃがいもよりも収穫直後の新じゃがいもの方が**ビタミンC**含有量も多いのです。

新じゃがいもは水分が多くあまり日持ちがしないため、購入後は**1週間~10日程度**で食べきるようにしましょう☆