
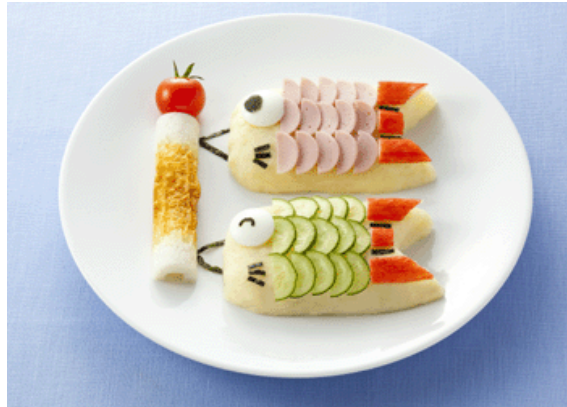


メニューNo:  
707330

「豆腐ちくわ」と「あごの焼」で作るご当地ビュアデコポテトサラダ

 調理時間:30分



材料

じゃがいも	2個(300g)
「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ	小さじ1/2
湯	大さじ1
A 酢	小さじ1
A 「瀬戸のほんじお」	少々
あごの焼	1/3本
きゅうり	1/6本
ゆで卵	1個
かに風味かまぼこ	3本
「ビュアセレクト コクうま 65%カロリーカット」	大さじ3・1/3
B 練りがらし	小さじ1/4
B 「瀬戸のほんじお」	ひとつまみ
豆腐ちくわ・タテ割り	1/2本
ミニトマト・タテ半分	1/2個
のり	適量



作り方

- (1) じゃがいもは1cm幅のいちょう切りにする。
- (2) 耐熱皿に(1)のじゃがいも、「コンソメ」、分量の湯を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。ラップをかけたまま5分ほど蒸らし、ザルに上げて水気をきる。ボウルに移し、Aをまぶして半量を粗くつぶし、粗熱を取る。
- (3) あごちくわ、きゅうりはタテ半分に切ってから薄切りにし、ゆで卵は両端を輪切りにする。あごちくわは1本を2cm幅に切り、2本は斜め半分に切る。
- (4) 別のボウルに「コクうま」、Bを入れて混ぜ、(2)のじゃがいもを加えて混ぜ合わせ、ポテトサラダを作る。
- (5) 皿にちくわ、ミニトマトをボールにみえるようにのせる。(4)のポテトサラダをこいのぼりの形に盛り、(3)のゆで卵を目に、(3)のあごちくわ・きゅうりをウロコに、(3)のかに風味かまぼこを尾になるようにのせる。
- (6) 仕上げにのりをお好みの形に切って飾る。



栄養成分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンE
525kcal	23.9g	20.3g	61.7g	131mg	2.7mg	90μg	1.1mg
ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	コレステロール	食物繊維	塩分	野菜摂取量	
0.36mg	0.52mg	99mg	231mg	3.8g	6.1g	23g	



備考



使用商品



PSコクうま65%カロリーカット

「とれて3日以内の国産新鮮たまご」をはじめ、主素材である卵・油・酢の鮮度・品質にとことんこだわった、新鮮なおいしさを届けるローカロリーのマヨネーズタイプです。独自に開発した新製法(Wエマルジョン製法)により、レギュラーマヨネーズと変わらないコクを保ちながら、カロリー65%カットを実現しているため、おいしいたまごの味・風味が活きた、まるやかでコクのある味わいを、カロリーを気にせず安心してお楽しみいただけます。卵は、



KKコンソメ 顆粒85g容器

顆粒タイプなので、使用量が調整しやすく、スープをはじめ、あらゆる料理に使えます。また素材になじみやすいので、炒め料理、下味つけに便利です。



瀬戸のほんじお 1kg袋

瀬戸内・備前岡山の海水のみを使用して作られた国産原料100%のあら塩です。塩味がほどよく、まるやかな味わいなので、漬け物や焼き魚、おにぎりなど、お料理や素材の味をよりいっそう引き立てます。