



テーブルファクトリー主宰 川淵 智子

GERMANY  
ドイツ

ジャガイモを使った  
さっぱりしたサラダ。  
お気に入りの器に盛って、  
楽しい食卓にぜひどうぞ!



# 千切りジャガイモと 塩辛のあえ物

ジャガイモの主な成分はでんぷんで、カロリーはお米の約半分です。  
ダイエット食としても活用できます。



総カロリー  
**252kcal**  
1人分

## 材料(2人分)

ジャガイモ	2個
塩辛	大さじ2
アサツキ	1本
(調味料)	
サラダ油	大さじ2
酢	小さじ2

## ●作り方

- ①ジャガイモは皮をむいて千切りにし、水にさらしてよく洗い、水気を切る。
- ②塩辛・オリーブオイル・酢をあわせ、ジャガイモとあえる。
- ③小口切りにしたアサツキを散らす。

**タキイ** タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)