



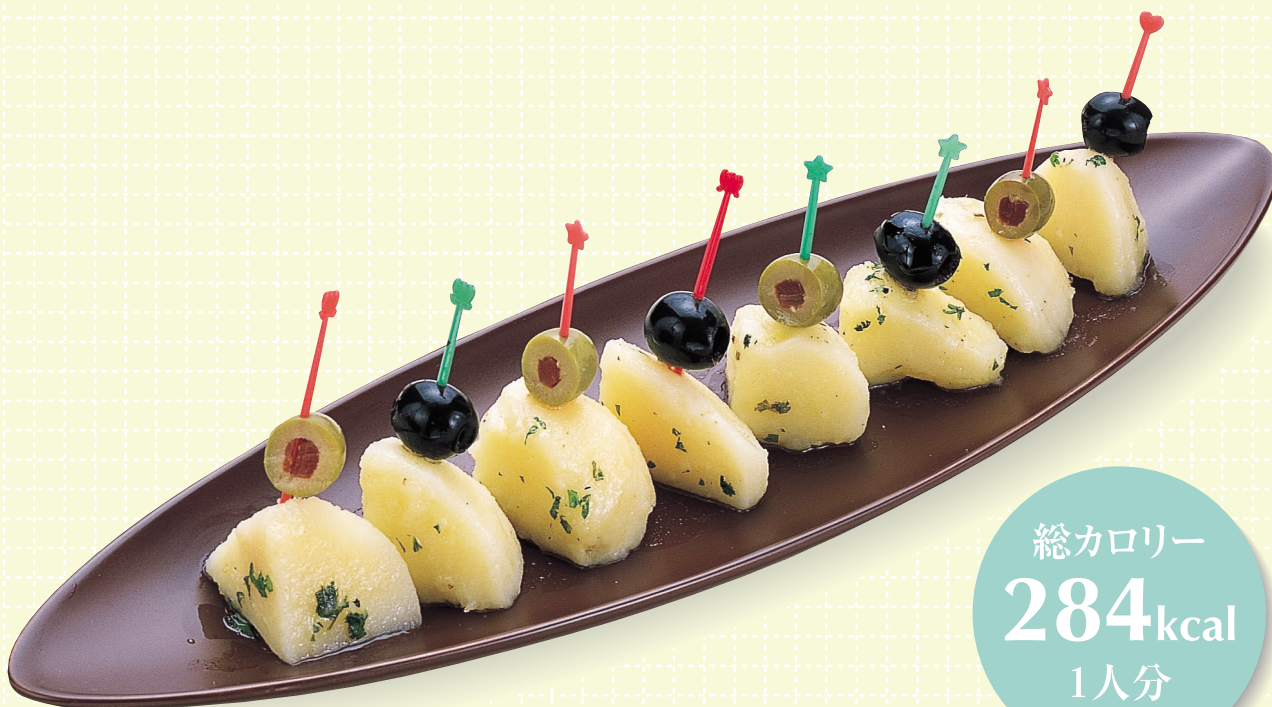
GERMANY
ドイツ

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!



ジャガイモの ハーブマリネ

ジャガイモは、熱を加えても壊れにくいビタミンCが多く含まれていることです。
カリウム・食物繊維も豊富なので胃腸病・肝臓病などの予防に効果的です。



総カロリー
284kcal
1人分

材料(2人分)

| | |
|--------------------------|------|
| ジャガイモ | 2個 |
| 好みのハーブ | 適宜 |
| (ミント チャービル ディル など) | |
| ニンニク | 1片 |
| (調味料) | |
| オリーブオイル | 大さじ2 |
| ワインビネガー | 大さじ2 |
| 塩こしょう | 少々 |

●作り方

- ①ハーブとニンニクはみじん切りにし、調味料とともにあわせておく。
- ②ジャガイモは皮をむき、一口大に切り、ゆでる。
- ③アツアツの②を①に漬け込む。

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)