

【そら豆と新じゃがのデリ風サラダ】

旬のそら豆と新じゃがは、ビタミンCやB1、食物繊維やカリウムを多く含みます。旬の食材は栄養価が高くなるため積極的に料理に取り入れましょう。

〈材料 4 人分〉

そら豆	6 さや
新じゃが	2 個
新玉ねぎ	1/2 個
ベーコン	1 枚
油	小さじ 1
ベビーチーズ	2 個
マヨネーズ	大さじ 2
酢	大さじ 2
砂糖	小さじ 2
塩	ひとつまみ
黒胡椒	少々



〈作り方〉

1. そら豆はさやから取り出し、包丁で浅く切り込みを入れ、3分ほど塩茹で（塩は分量外）する。切り込みを入れた部分から豆を優しく押し出し、薄皮から取り出す。
2. 新じゃがは皮をむいて鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて茹でる。竹串が通る軟らかさになったら取り出し、荒めに潰す。
3. 新玉ねぎはスライスして水にさらし、ザルにあげる。チーズはサイコロ状にカットする。
4. ベーコンは1cm角にカットし、油をひいたフライパンでカリカリに焼く。
5. Aの調味料をよく混ぜ、1~4の食材とボウルに合わせて混ぜる。黒胡椒を上からふる。

栄養価（1人分）エネルギー190kcal、タンパク質 8.1g、塩分 0.9g