スナップえんどう　と　じゃが芋　のカレーサラダ風

♪・・・献立意向・・・♪

今回は、これまでの主食：大豆と野菜の炊き込みご飯と、主菜：鮭の重ね煮のレシピに合わせた副菜を提案します。
春らしく、スナップエンドウを新じゃがやメークイーンなど、煮崩れしにくいタイプのじゃが芋と和えてみました。小さな缶入りなどで売られている「カレー粉」は、複数の香辛料が調合されていて、サラダやあえ物、揚げ物や炒め物などに少し加えると風味と香りが増して、減塩しても美味しく食べられるので、お試しください。

献立名：スナップえんどう と じゃが芋のカレーサラダ風	**1人分栄養価**：　エネルギー　87　kcal　たんぱく質　2.2g　脂質　4.2g　炭水化物　14.4g　食塩相当量　0.5g
材料：2人分	**作り方**：
じゃが芋　中1個（150g位） （新じゃが、メークイーンなど） スナップえんどう　30g マヨネーズ　大さじ2 （あればカロリーハーフタイプ） カレー粉（粉末）　適宜	①　じゃが芋は皮をむいて、一口大に切る。さっと水にさらし鍋に入れて、かぶるほどの水を加えて竹串が通るくらいまで茹でる。 ②　スナップエンドウは筋を取り、沸騰した湯に入れて、緑色が鮮やかになったら、ざるにあげて食べやすく切る。　＊じゃが芋、スナップえんどう を ゆでる時、塩は加えない。 ③　マヨネーズにカレー粉を混ぜ合わせ、①・②を加えて和える。