

## 【カリフラワーのポテトサラダ風】レシピ

### 【材 料 4人分】

カリフラワー	1個 (300g)
きゅうり	2/3本 (60g)
ツナ(水煮缶)	60g
マヨネーズ	大さじ2 (24g)
酢	小さじ1
こしょう	少々
レタス	2枚 (60g)
ミニトマト	4個 (60g)



見た目はまるで  
ポテトサラダ!  
カリフラワーも  
美味しそう♪



### 栄養価<1人分>

エネルギー	80kcal	たんぱく質	5.2g
脂 質	4.8g	食塩相当量	0.2g

### 【作り方】

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々(分量外)をふって置いておく。  
しんなりしたら水洗いし、水気を切る。
- ② カリフラワーは小房に切り分ける。  
耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ600Wで5分程度加熱する。
- ③ ラップを外し、酢をふってフォークで潰し、粗熱を取る。
- ④ ③をボウルに移し、こしょうをふり入れ、水気を切ったきゅうり、ツナ、マヨネーズを加え、よく和える。
- ⑤ 器に盛り、一口大にちぎったレタスと半分に切ったミニトマトを添える。

### ～ポイント～

- メタボ予防にお勧めです。
- 冬が旬のカリフラワーのホクホク食感を生かし、ポテトサラダ風に仕上げました。じゃがいもを使わず、カリフラワーに代えることで糖質を抑え、エネルギーダウンしています。
- きゅうり、ツナの他、玉ねぎやにんじん等、普段ご家庭で作るポテトサラダの材料を加えて作っていただいても良いです。マヨネーズの量を控えめにしていますので、こしょうを少し多めにふっていただくと味がしっかりします。