

SUPERMARKET

Sunplaza

食育月間

いつものポテトサラダを  
おしゃれに。

理想的なバランス献立の一例

	主食	副菜	主菜	牛乳 乳製品	果物
朝	ごはん	きゅうりの とろろ昆布和え  さつまいもと 玉ねぎの味噌汁	ねぎ入り 卵焼き	アイス カフェオレ	
昼	主食・主菜 チャーハン	小松菜の 黒こしょう チーズ和え		ヨーグルト	バナナ
夕	主食・主菜・副菜 トマトたっぷり 担々つけ麺		副菜 <b>グレープフルーツ入り ポテトサラダ</b> <a href="#">レシピはこちら ➡</a> 大根の甘酢漬け		キウイ フルーツ

1日あたりの塩分摂取量  
目標値(成人)

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

栄養のバランスをとり、たんぱく質の摂取と  
高齢者の低栄養・フレイル予防をこころがけましょう!

食育  
レシピ

# グレープフルーツ入り ポテトサラダ

あしたの食卓研究所



(日本食育コミュニケーション協会)

定番のポテトサラダにちょっと手を加えるだけで、おしゃれな夏らしいポテトサラダになります。甘酸っぱいグレープフルーツがすっきりとしたさわやかさをプラスします。

## 材料(4人分)

じゃがいも3個、グレープフルーツ1個、玉ねぎ1/4個、  
きゅうり1/3本、ベーコン2枚、  
マヨネーズ大さじ4、粗びき黒こしょう少々、砂糖ひとつまみ

グレープフルーツ入り  
ポテトサラダの  
栄養価(1人分)

エネルギー  
120 kcal

たんぱく質  
3.4 g

脂 質  
12.2 g

塩 分  
0.4 g

## 下準備

- じゃがいもは皮をむいて2cm角に切る。
- グレープフルーツは皮と薄皮を剥く。
- 玉ねぎはスライスに、きゅうりは薄い半月切りにし、水に10分ほどさらし、絞って水分をしっかりと切る。
- ベーコンは細かく切る。

## 作り方

- 鍋に①のじゃがいもとひたひたの水を入れて火にかけ、やわらかくなるまでゆでる。
- ⑤をざるにあげ水気を切り、ボールに移しフォークで粗くつぶす。
- ⑥に③の玉ねぎときゅうり、④のベーコンを加え、マヨネーズと粗びき黒こしょう、砂糖で味を調える。
- 最後に②のグレープフルーツを合わせてできあがり。

## ●台所ワンポイント

- \*グレープフルーツで作ってみましたが、はっさくや夏みかん、甘夏でもチャレンジしてみてください。
- \*グレープフルーツはスイーティーやルビー等、どの種類でもよいでしょう。

