

バサロのおすすめレシピ

「新じゃがとトマト、ツナのカレー風味サラダ」

材 料(4人分) 1人分:126.7kcal

新じゃがいも	3~4個(約300g)
トマト	中くらい1個
ツナ缶	1/2缶
玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/2~



作り方

1. 新じゃがは表面をよく洗い、水から皮つきのまま茹でる。竹串がささるくらいまで茹で、食べやすい大きさに切る。
2. トマトは角切りに、玉ねぎはみじん切りにして塩を振り、水気を絞る。ツナは油をきっておく。
3. オリーブオイル、塩・こしょう、カレー粉を合わせておく。
4. ボウルに2を入れて3の調味料で和える。
5. お皿に切った新じゃがを盛り、4をかけて出来上がり。

☆新じゃがは今の時期だけ出回る旬食材。みずみずしい食感と、皮が薄く丸ごと食べられるので、じゃがいもの栄養を効率よく摂れるのが特徴です。皮ごと茹でた新じゃがにトマトとツナのカレー風味ソースをかけてサラダ感覚でお楽しみ下さい。

栄養士 加来 貴恵



道の駅「原鶴」ファームステーションバサロ