

チカラ

# まいたけの力



使ったのは  
この商品!



β-グルカン、ビタミンB2、D、ミネラル、食物繊維が豊富です。ビタミンB2はたんぱく質や脂質、糖質などの代謝を助ける効果があるとされています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

## まいたけとブロッコリーのポテトサラダ

調理時間  
15分

1人分  
300kcal

# まいたけとブロッコリーのポテトサラダ

調理時間

15分

1人分

300kcal

## 【材料/2人前】

じゃがいも	1個	
まいたけ	1/2パック	
ブロッコリー	1/2株	
ベーコン	2枚	
塩	適量	
A	おろしにんにく(チューブ)	2g
	キューピー マヨネーズ	大さじ3

## 【作り方】

- ①じゃがいもは洗った後ぬれたまま、乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、レンジ(500W)で約3分30秒加熱し、皮をむいて6等分に切る。
- ②まいたけは小房に分け、耐熱器に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で約1分加熱する。
- ③ブロッコリーは小房に分け、塩を加えた熱湯でゆでて、水気をきる。
- ④ベーコンは1cm幅に切り、耐熱器に入れてラップをかけ、レンジ(500W)で約1分加熱する。
- ⑤ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①～④を加えて全体を和える。