



新食感を楽しむ大人のポテサラ

# ししゃものポテトサラダ

## 【材料】 4人前

ししゃも 6匹(75g)  
じゃがいも 3~4個(300g)  
玉ねぎ 1/4個(50g)  
ミニトマト 6個  
にんにく 1かけ(5g)  
パセリ 5g

オリーブ油 大さじ2(30mL)  
塩 1つまみ(1g)

A レモン汁 大さじ1/2  
マヨネーズ 小さじ1  
こしょう 少し多めの少々

### このレシピのポイント

ししゃもには骨や歯を丈夫に保つために不可欠なカルシウムやビタミンDが豊富に含まれています。特に、ビタミンDは脂溶性で、オリーブ油で調理することで吸収率が高まります。また、ししゃもは塩分を多く含む魚ですが、このレシピでは食塩の添加を最低限に抑えています。ししゃも本来の塩味とうま味を楽しみましょう。

🕒 調理時間 20分 食塩相当量 0.5g カロリー 148kcal

### 栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	18.6g	食物繊維	7.4g
脂質	8.0g	カルシウム	75mg
炭水化物	10.1g	ビタミンD	0.1μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

## 【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむいて8等分に切り、ラップで包んで電子レンジで5分(600W)加熱する。柔らかくなったらボールに移して粗くつぶしておく。
- ②ミニトマトはヘタを取って縦半分にする。パセリとにんにくはみじん切りにする。玉ねぎは1mm幅にスライスして塩をまぶし、水気が出てきたらしっかり絞る。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火にかける。にんにくの香りがたったらししゃもを加え、片面2分ずつ焼く。ミニトマトを加えて、1分炒める。
- ④①のじゃがいもに、Aと②の玉ねぎ、③、パセリの半量を加え、ししゃもの身をほぐすように和える。
- ⑤皿に盛りつけ、残りのパセリをかければ完成。

れもん作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科