地域の特産を使った料理

宗像市では６～８月、11～３月にじゃがいもが採れます。多くの品種が作られていますが、「男爵薯」のようにでんぷんが多いじゃがいもは、粉ふきいも、ポテトサラダ、コロッケに適しています。福岡県の名物「明太子」で和える「タラモサラダ」にも、もちろん合います。

タラモサラダ

宗像市　健康づくり課
☎ 0940-36-1187
FAX 0940-37-3046

2012年度版

タラモサラダ（４人分）

材　料

- じゃがいも…３個
- 明太子…1/2腹
- 牛乳…大さじ１
- マヨネーズ…大さじ２
- 塩…適量
- こしょう…適量

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて、２cm角に切り水にさらす
2. 鍋に❶を入れ、ひたひたになる程度に水を加え、中火にかける
3. じゃがいもが竹串が通るくらいやわらかくなったらゆで汁を捨て、再び中火にかけ水分を飛ばし、塩、こしょうをふり、鍋から取り出し冷ましておく
4. 明太子は薄皮を取り除き、ボールに入れて、牛乳、マヨネーズを加えて混ぜる
5. ❹に❸を入れて混ぜ、塩、こしょうで味をととのえる

栄養価計算（１人分）

- エネルギー/137(kcal)
- たんぱく質/3.3(g)
- 脂質/5.0(g)
- 食塩相当量/1.3(g)