

マヨネーズを使
わなないポテサラ

油なし

ミネラル食事DAIETメソッド®

ポテサラは、ちょー適当に、できます！

材料

- ジャがいも 3～4個ぐらい、多くてもいい
- 玉ねぎ スライス好きな分量
- きゅうり スライス好きな分量
- にんじん いちょう切り好きな分量
- オリゴ糖 or きび糖 隠し味ていど
- お酢 大さじ1～自分が美味しいと感じるまで
- 玉子 1個
- 粒マスタード 小さじ2ぐらい、or 胡椒
- 塩 小さじ3分の1ぐらい
- ハム欲しい人は好きな量入れてください
- たまねぎときゅうりはスライスして塩で揉んで水分を切っておく

- 鍋にじゃがいも、切ったにんじんを入れ柔らかくなるまでゆでる
- ゆであがたらお湯を切り、鍋の中でじゃがいもだけ潰す
- その中に水切りしたたまねぎときゅうりを入れる
- 次にボールに玉子、お酢、マスタード、塩小さじ3分の1、オリゴ糖小さじ1を混ぜた液体をじゃがいもの鍋に入れて混ぜる
- 全体混ぜて味見して足りないものだけ入れて味の調整して出来上がり！



しゃぶしゃぶ液体を入れる

できあがり

アレンジで美味しくチャレンジ



ブロッコリーとツナ



かぼちゃとレーズン

ポイント

- 液体を吸う食材なら失敗しないです
- もしコクがほしい！油を入れたい人はバターかMCTがおすすめ（酸化しないし、くせがないから）
- グラムがわからないと作れない方、、ごめんなさい。。舌を鍛えてね♡
- おいしいからといって、食べ過ぎは注意！じゃがいもは血糖値あがります、、、
- ボナペティ（おいしくめしあがれ）笑
- 作った写真と感想いただいた方に痩せるミネラルおやつの簡単レシピをプレゼントします！

ミネラル食事DAIETメソッド® 森山裕子

