

おべんとうにもばっちり

たっぷり野菜の ポテトサラダ



■材料 (1人分のめやす)

- ・じゃがいも 60g
- ・にんじん 40g
- ・きゅうり 20g
- ・マヨネーズ 5g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

■作り方

1. じゃがいもは皮をむいて、8等分に切る。にんじんは3mmはばのいちよう切りにする。きゅうりは小口切りにして、塩をまぶして軽くもみ、水気をしぼっておく。
2. じゃがいも、にんじんをゆで、ざるにあげる。

3. ボウルにゆであがったじゃがいもをいれてあらくつぶす(熱いので直接ふれないように気をつける)。にんじんを加えて冷ます。
4. きゅうりを入れて、マヨネーズを加えて、まぜる。塩、こしょうで味を調える。