

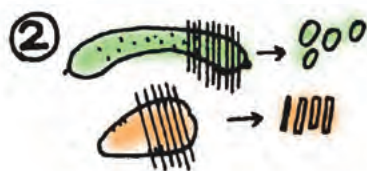
ポテトサラダ

エネルギー / たんぱく質 / 脂質
74kcal / 2.2g / 5.4g

- じゃがいも…2コ ●卵…1コ ●きざみチーズ…10g ●にんじん…少々 ●きゅうり…1/4本
- マヨネーズ…大さじ2 ●塩…少々 ●こしょう…少々



じゃがいもはゆでてつぶす。ゆで卵はみじん切りする。



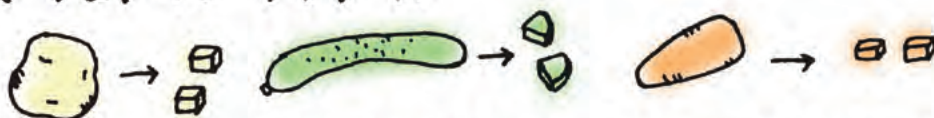
きゅうりは輪切り、にんじんはせん切りする。



材料をマヨネーズであえ塩、こしょうをする。

ポテトサラダのバリエーション

☆ マセドワンサラダ ☆



ポテトサラダの材料を全部1cmの角切りにし、あえたらマセドワンサラダ。じゃがいもはつぶれないようにかためにゆでる。

☆ マカロニサラダ ☆



じゃがいものかわりにゆでたマカロニを入れたらマカロニサラダ。

☆ スイートポテトサラダ ☆



じゃがいものかわりにつぶしたさつまいもを入れるとちょっぴり甘いスイートポテトサラダのできあがり。いちょう切りにして、塩水にさらしたりんごも入れてみよう。