



ふう デリ風ポテトサラダ ~ ほうちょうつかを使わずにつくれる ~

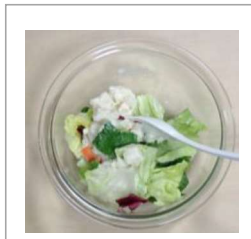
レベル1★

- ☒ <ざいりょう 2人ぶん>
☐ ポテトサラダ 120g
 (市販または手作り)
☐ サラダ用カット野菜 40g



<つくりかた>

- ① ポテトサラダとカット野菜を混ぜ合わせる。

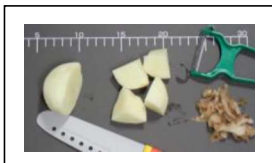
でんし
電子レンジで作るポテトサラダ

- ☒ <ざいりょう 2人ぶん>
☐ ジャがいも 1個 (100g)
☐ 水 大さじ1 (15ml)
☐ きゅうり 1/4本 (25g)
☐ 玉ねぎ 小1/8個 (10g)
☐ 塩 少々
☐ マヨネーズ 大さじ2 (24g)
☐ こしょう 少々



<つくりかた>

- ① ジャがいもは皮をむいて8等分に切る。耐熱容器に入れ、水を加え、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で2分加熱する。粗熱が取れたら、フォークのうら等でつぶす。



- ② きゅうり、玉ねぎはうすぎりにし、塩を振りしばらく置き、しんなりしたら、ペーパータオルで水けを絞る。



- ③ ①、②、マヨネーズ、こしょうを混ぜ合わせる。

