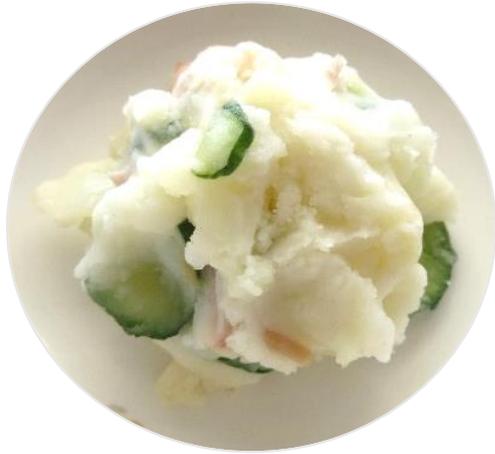




ポテトサラダ



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 108kcal
たんぱく質： 3.9g
脂 質： 5.3g
炭水化物： 16.6g
食塩相当量： 0.4g

【材料（4人分）】

| | |
|--------|---------------|
| じゃがいも | 400g |
| きゅうり | 60g |
| ハム | 4枚(40g) |
| マヨネーズ | 大さじ1・1/2(20g) |
| 塩・こしょう | 少々 |

【下準備】

- じゃがいも・・・皮をむいて、1口大に切る
- きゅうり・・・薄切り
- ハム・・・短冊切り

【作り方】

- ① じゃがいもは茹でる。やわらかくなったら、ボウルに入れて粗熱を取り、好みの大きさにつぶす。
- ② きゅうり、ハムを混ぜ、マヨネーズ、塩・こしょうで味を整える。

じゃがいもの粗熱をとってから、他の具材を混ぜるのがポイントです。