



レシピ 5

ミッキーマウスサラダ

【材料】（1人分）

じゃがいも・・・・・・・・・・75g(小1こ)
下塩・・・・・・・・・・0.1g
きゅうり・・・・・・・・・・25g(中1/4本)
にんじん・・・・・・・・・・10g
ハム・・・・・・・・・・20g(1枚)
レタス・・・・・・・・・・1枚
マヨネーズ・・・・・・・・・・20g(大きじ1 1/2)
塩・・・・・・・・・・0.5g
こしょう・・・・・・・・・・少々

【作り方】

じゃがいもは皮をむき、作りたい料理に合わせて、大きさをそろえて切る。

切ったジャガイモは表面が変色するのをふせぐために水を入れておく。

切ったじゃがいもをなべに入れ、かぶるくらいまで水を加え、やわらかくなるまでゆで、ざるにあげる。(強火 ふっとうしたら中火で10分)

じゃがいもをなべにもどし、ふたをして弱火にかけ、なべを静かに動かして粉をふかす。

じゃがいもが冷めたら、にんじん、きゅうり、ハムといっしょにマヨネーズであえ、塩、こしょうで味をととのえる。

レタスをしいて皿に盛りつける。

