

《ほくほくポテトサラダ》

材料4人分

じゃがいも・・・中2個
さやいんげん・・・1パック
塩・・・適量
酢・・・小さじ1
コーンの缶詰・・・1/2缶
サラダ菜・・・4枚
マヨネーズ・・・適量
しお・こしょう・・・少々



○ 作り方 ○

<材料を切る>

- ① じゃがいもは皮をむいて芽をとる。縦に半分に切りさらに6つに切る。
- ② さやいんげんは幅2cmに切る。

<野菜をゆでる>

- ③ **中火** 鍋にじゃがいもと塩小さじ1/2を入れ、かぶるくらいの水をいれて熱し、やわらかくなるまで煮る。ざるで水をきり、ボウルに入れて熱いうちにマッシャーでつぶして酢をかけてさます。
- ④ **強火** 鍋に湯をわかしさやいんげんは塩少々をいれてゆでる。ゆで上がる直前に缶汁をきったコーンを入れて沸騰したらざるに上げてさます。

<全部をあえる>

- ⑤ じゃがいもが入ったボウルにさやいんげん、コーンを入れてマヨネーズ、しおこしょうで味をととのえ、お皿にサラダ菜をしいて盛りつけたらできあがり！

《野菜もいもい！野菜サラダ》

材料4人分

レタス・・・1/4個
きゅうり・・・1本
トマト・・・1個
白ごま・・・少量
マヨネーズ・・・大さじ2
酢・・・小さじ1～2
白ごま・・・適量



○ 作り方 ○

<材料を切る>

- ① レタスは洗って手でちぎり、キッチンペーパーで水分をふきとる。きゅうりは斜め切り。トマトはくし形切りにする。

<ドレッシングを作る>

- ② マヨネーズに酢、白ごまを加えてよく混ぜる。
- ③ お皿にレタス、きゅうり、トマトを盛りつけ、ドレッシングをかけて白ごまをふりかけてできあがり！