

ポテトサラダ

ねぎ油で香りをつけたマヨネーズを使わないポテトサラダ。和風の献立にも合います。



1人分の栄養価 エネルギー 134kcal 食塩相当量 0.8g

材料 (4人分)

ねぎ油の材料
(作りやすい分量)
ねぎ 1本
サラダ油 100ml

じゃがいも 300g
人参 (いちょう切り) 40g
きゅうり (薄切り) 40g
ゆで卵 (粗みじん切り) 1個
ねぎ油 大さじ3
塩 小さじ1/2
こしょう 適量

① ねぎ油をつくる

ねぎは、斜め薄切りにし、サラダ油と共にフライパンに入れ弱～中火にかける。いじらずに薄く焦げ色がつくまでじっくり火を通す。

② 下準備

じゃがいもは、皮をむきラップをして電子レンジで加熱して火を通す。人参はゆでる。

③ 混ぜ合わせる

ボウルに②のじゃがいもを入れてつぶし、人参、きゅうり、ゆで卵、調味料を加えて混ぜ合わせる。