



親子で作ろう！

ひといき
レシピ

ポテトサラダ



食豆知識
玉ねぎに含まれるアリシンは、疲労回復や集中力・体力のアップに効果があると言われています。また、玉ねぎの辛味成分である硫化プロピルには、血液をサラサラにするはたらきがあるんですよ。

材料 (3人分)

- | | |
|-------------|-----------------|
| ジャガイモ … 4個 | キュウリ …… 1本 |
| ハム …… 3枚 | マヨネーズ …… 1/2カップ |
| 人参 …… 1/2本 | 塩・こしょう … 適量 |
| 玉ねぎ …… 1/2個 | パセリ …… 適量 |
| 茹で卵 …… 1個 | |

作り方

- 1 キュウリは薄切りにして塩をふり、しばらく置いた後にしぼって水分を抜きます。玉ねぎは薄くスライスして水にさらしてアクを抜きます。ハムは1cm角程度の大きさに切ります。
- 2 人参はいちょう切りにして、やわらかくなるまで茹でておきます。ジャガイモは適度な大きさに切った後、レンジで蒸します。
ジャガイモに竹串がすっと通ればOK！
- 3 ボウルにジャガイモと、粗いみじん切りにした茹で卵を入れ、つぶしていきます。ある程度つぶせたらマヨネーズを加えて再びつぶしていき、最後に塩・こしょうで味を調えます。
- 4 キュウリ、人参、玉ねぎ、ハムを加えて混ぜます。器に盛った後に刻んだパセリを散らします。

