

ポテトサラダ

【材料 1 人分】

じゃがいも	40 g
ハム	3 g
にんじん	3 g
きゅうり	4 g
食塩（きゅうりの塩もみ用）	0.1 g
★マヨネーズ	5 g
★食塩	0.1 g
★おたねにんじんパウダー	0.2 g
あらびき黒こしょう	0.01 g



【作り方】

- ①じゃがいも、にんじんを竹串がすつと通るくらいまで茹でる
- ②きゅうりを輪切り、にんじんをいちよう切り、ハムをさいの目切りに切る
- ③きゅうりを塩もみして、軽く流水した後、キッチンペーパーで水気を切る
- ④じゃがいもを8割程度に潰す
- ⑤④に★を混ぜる
- ⑥⑤に②、③、⑤を混ぜる
- ⑦あらびきこしょうを適量加える