

なんちゃってポテトサラダパフェ



1人当たり

☆野菜使用量 392g
☆エネルギー 364kcal
☆塩分 0.7g

材料（2人分）

じゃがいも（メークイン）……4個
にんじん……1/2本
玉ねぎ……1/4個
きゅうり……1/2本

★塩こしょう……少々
★マヨネーズ……大さじ4
★酢……大さじ1
レタス……1/2枚
トマト……1/8個
コーン……40g

作り方



- ① じゃがいもの皮をむき、レンジで600W6分ほど加熱する。
- ② にんじんはいちょう切り、玉ねぎは粗みじん切り、きゅうりは半月切りにしておく。
- ③ 柔らかくなったじゃがいもをある程度つぶし、②のきゅうり以外を入れる。
- ④ ③を良く混ぜ、もう一度レンジで600w3分温める。
- ⑤ 粗熱が取れたら、★の調味料をいれ混ぜる。
- ⑥ カップの側面にきゅうりをはりつけ、⑤を入れカップが埋まるまで繰り返す。
- ⑦ 上にレタス、コーン、トマトと余ったきゅうりを飾る。