

「冬瓜入りポテトサラダ」

<主な材料・4人分>

| | |
|-------|------------|
| じゃが芋 | 2個 (200g) |
| 玉ねぎ | 1/4個 (50g) |
| 人参 | 1/4本 (45g) |
| 冬瓜 | 100g |
| ハム | 2枚 |
| 塩・胡椒 | 少々 |
| マヨネーズ | 大さじ2 |



<作り方>

- ① ジャが芋は洗った後、皮をむいて適当な大きさに切り、耐熱容器に水小さじ1程度と共に入れ、ラップをかけてレンジ（600W）で約6分程度柔らかくなるまで加熱する。
- ② ①を熱いうちに木べら等で軽くマッシュし、粗熱を取る。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、人参は銀杏切りにする。耐熱皿に玉ねぎと人参をのせ、ラップをかけてレンジ（600W）で約2分加熱する。
- ④ 冬瓜は皮を厚く切り、種を取り除く。薄い銀杏切りにし、塩（分量外）少々をふり、しんなりしたら水気をぎゅっとしぼる。
- ⑤ ハムは短冊切りにする。
- ⑥ ボウルにじゃが芋、玉ねぎ、人参、冬瓜、ハムを入れ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。塩・胡椒で味を調える。

エネルギー 214 kcal 蛋白質 4.6 g 塩分 0.7 g