

## ツリーサラダ

材料 4人分

じゃが芋	4個
マヨネーズ	大さじ3
塩 しょう	少々
生ハム	60g
ブロッコリー	1個
ミックスリーフ	50g
黄色パプリカ	1/2個
ミニトマト	8個



### 作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、6等分に切って、水から軟らかくなるまでゆで、ざるにあげる。熱いうちにマッシャーでつぶし、マヨネーズ、塩、しょう少々を加え混ぜ合わせる。
- ② ブロッコリーは小房にし、塩ゆでする。ミニトマトはヘタをとる。生ハムは幅半分にする。黄色パプリカは種を取り、星型でぬく。
- ③ ①を皿に盛り、山型に成型する。最初にブロッコリーの軸を均等にポテト生地に刺す。次にミニトマトをポテト生地に押し付けて接着させる。ポテト生地が見えないようにミックスリーフを飾る。生ハムはツリー飾りのように、全体に盛り付ける。最後に、星型に抜いた黄色パプリカを飾る。

### 一人分栄養価

エネルギー	200kcal	蛋白質	7.4g	塩分	0.8g
-------	---------	-----	------	----	------