

長期休みにおすすめ！お助け簡単レシピ

●主食(ごはん等)+主菜(魚・肉・卵・大豆製品)にプラス！不足しがちな副菜

ポテトサラダ



材料【4人分】

- ・じゃがいもフレーク … 30 g
(マッシュポテトの素)
- ・お湯 … 120mL
※使用するじゃがいもフレークの
表示に合わせる
- ・ハム … 2枚
- ・玉ねぎ … 20 g
- ・きゅうり … 1/2 本
- ・マヨネーズ … 15 g
- ・塩こしょう … 少々

作り方

1. ボウルにじゃがいもフレークとお湯を入れて混ぜる。
2. 玉ねぎときゅうりはスライスし、塩(分量外)を加えて塩もみして水気をよく絞る。
3. ハムは短冊切りにする。
4. 1～3 を混ぜ合わせ、マヨネーズと塩こしょうを加えて味付けをし完成。