

新鮮食材で楽しくクッキング



料理研究家 波多野充子

ポテたまサラダ



卵とレモンの風味がたっぷり詰まった、爽やかなポテトサラダです。いつものポテトサラダよりもマヨネーズを控えめにし、素材のおいしさを際立たせましょう。温かい出来たてでも、冷蔵庫で冷やしても、いつでも大人気な大人のサラダです。

材 料 (3人分)

1食あたり 約177Kcal

ジャガイモ.....3個
ゆで卵.....2個
オオバ.....4~5枚
レモン汁.....大さじ2

塩.....小さじ1/2
EVオリーブ油.....小さじ2
マヨネーズ.....大さじ1
ピンクペッパー.....少々

作り方

- (1)ジャガイモは皮付きのまま、ひたひたの水からゆでる。
- (2)ジャガイモに竹串を刺し、軟らかくなったら、熱いうちに皮をむく。
- (3)オオバは太千切りにする。ゆで卵は殻をむき、大きめに切る。
- (4)ボウルに(2)、塩、レモン汁、EVオリーブ油を入れ、ジャガイモを大きくつぶしながら混ぜ合わせる。
- (5)(4)に大きめに切ったゆで卵とマヨネーズを加え、全体をなじませてから、オオバを混ぜ合わせる。
- (6)器に盛り付け、ピンクペッパーを散らす(ピンクペッパーがない場合はブラックペッパーで代用)。