

コンビーフポテトサラダ

1人分 268kcal 食塩相当量 0.9g

材料：2人分

じゃがいも	200g (2個)
玉ねぎ	50g (1/4個)
きゅうり	50g (1/2本)
にんじん	30g (1/3本)
コンビーフ	50g (1/2缶)
酢	10cc (小さじ2)
マヨネーズ	36g (大さじ3)
こしょう	少々

- ① ジャがいもをよく洗い、皮に包丁で縦と横にそれぞれ1周切り目を入れ、ラップでくるみ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱します。やけどに気をつけて皮をとり、フォークなどでつぶします。
- ② 人参をちょう切り、玉ねぎは薄くスライスし、それぞれ電子レンジで1分ほど加熱します。きゅうりは輪切りにして塩少々(分量外)をしておきます。それぞれ水気を切ります。コンビーフはほぐしておきます。
- ③ ①②を混ぜ、調味料で味を調えます。

