



## ごろごろポテトサラダ

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



### 材 料

	2人前	3~4人前
・じゃがいも	2個	4個
・人参	1/2切	1切
・きゅうり	1/2本	1本
【家庭で用意】		
・塩・こしょう	適量	適量
・塩	小さじ1/4	小さじ1
・マヨネーズ	大さじ2	大さじ4・1/2

### 作り方

レンジ 500W トースター 800W

#### 【したごしらえ】

お湯を沸かしておきます。

- ① じゃがいもは1cm幅の厚めのいちよう切り、人参は2mm幅のいちよう切りにします。
- ② 鍋に①を入れて茹でます。じゃがいもに竹串がすっと通るまで茹でたら、水気をしっかりと切り、熱いうちに塩・こしょうを振ります。
- ③ きゅうりをスライサーで小口薄切りにします。塩を加えて塩もみをし、しっかりと水気を切ります。
- ④ ②と③をマヨネーズで和えたらできあがり。

〈栄養成分1人前(201g)あたり〉(全体を2人分として計算)

【E】 182kcal 【蛋】 3.2g 【脂】 9.5g 【炭】 28.3g 【塩】 0.9g

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レンジ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。