

| 料理名    | <small>えいようまんてん</small><br><b>栄養満点！</b> ピンクのポテトサラダ |  |
|--------|--|--|
| 材料名    | 数量(4人分)  | 作り方  |
| ○じゃがいも | 4個   | <p>① じゃがいもの皮をむいて8等分位に切り、ボウルに入れラップをして5分程加熱する。フォークで押して軽めにつぶしておく。</p> <p>② ①のボウルに薄い輪切りにしたにんじんを加えラップをしておいて1~2分加熱する。その間にたまごを熱湯から8分間ゆでておく。</p> <p>③ ②のボウルとたまごができたら粗熱を取る。その間にきゅうりを薄い輪切りにし、軽く塩もみして水気をしっかり切る。</p> <p>④ ゆでたまごを②のボウルに入れ、好みの大きさになるよう全体をつぶしながら混ぜ、マヨネーズと☆ビーツのみじん切りときゅうりを加えなじませる。お好みで塩こしょうで味をととのえたら完成。</p> <p>備考 &lt;出来上がリイメージ・使用したかながわ産食材について&gt;</p> <p>☆ビーツの下ごしらえ方法は備考に記載します。<br/>ゆでられている物も売っています。</p> <p>ビーツは丸ごとゆでる事で色がきれいに残ります。</p> <p>① よく洗ったビーツを鍋に入れ、かぶる位の水とお酢大さじ1、塩をひとつまみ入れ火にかける。</p> <p>② ふたをせず30分ほどゆでる。<br/>吹きこぼれないよう弱火にしたり足し水してもよいので、竹串をさしてやわらかくなるまで加熱する。</p> <p>③ 粗熱を取り、皮をむいたら冷凍保存して使いたい時に使う。</p> <p>今回は1/4程にしてみじん切りにする<br/>味が苦手であれば大きめでもよい。<br/>いつものポテサラが楽しく栄養満点になる！</p> |
| ○きゅうり  | 1本   |  |
| ○にんじん  | 1/2本   |  |
| たまご    | 2個   |  |
| マヨネーズ  | 大さじ4~5   |  |
| ○ビーツ☆  | 1/4個   |  |
| 酢      | 大さじ1   |  |
| 塩      | ひとつまみ  |  |
| こしょう   | 少々   |  |
|        |  |  |
|        |  |  |
|        |  |  |
|        |  |  |
|        |  |  |



○かながわ産食材です。