

じゃがいも



加熱調理して食べられる食材で、煮物、揚げ物、スープ、焼き物などにとっても合います。茹でてポテトサラダなどにも最適です。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



レンジでかんたん! ポテトサラダ

調理時間
15分

1人分
約364kcal

レンジでかんたん! ポテトサラダ

調理時間

15分

1人分

約364kcal

【材料/2人前】

新じゃがいも……………5個
きゅうり……………1/2本
玉ねぎ……………1/4個
にんじん……………1/4本
塩……………少々
こしょう……………少々
キューピー マヨネーズ……………大さじ5
あらびきマスタード……………小さじ2

【作り方】

- ①新じゃがいもはよく洗い、乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、レンジ(500W)で約6分加熱し、皮つきのままフォークなどでつぶす。
- ②玉ねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。
- ③きゅうりと皮をむいたにんじんは1cmの角切りにし、にんじんはラップをかけレンジ(500W)で約1分加熱する。
- ④①～③をボウルに合わせ、「キューピー マヨネーズ」とマスタードで和え、塩・こしょうで味をととのえる。