



シャキシャキの食感と、だしのうま味を楽しむサラダ

## じゃがいもと玉ねぎのシャキシャキサラダ



調理時間 (15分)

### 【提案ポイント】

じゃがいもとたまねぎの食感がおいしい旬野菜サラダです。「キッコーマン濃いだし本つゆ」をドレッシングとして使うことで、だしの効いた深い味わいに。せん切りにしたじゃがいもをさつとゆでてシャキシャキに仕上げるのが美味しさのポイントです。ハムの淡い色合いも春らしく優しい味わいです。

### 【当社使用商品】

キッコーマン濃いだし本つゆ

### 【栄養計算値 (1人分当たり)】

エネルギー	食塩分
183 kcal	2.1 g

### 【材料 (2人分)】

じゃがいも	…	2個
玉ねぎ	…	1/2個
貝割れ菜	…	1/2パック
ロースハム (スライス)	…	3枚
キッコーマン濃いだし本つゆ	…	大さじ1と1/2
ごま油	…	小さじ1/2

### 【作り方】

- (1) じゃがいもはせん切りにする。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、ざるに上げて水気を切る。貝割れ菜は根元を落とす。ハムは長さを半分に切り、3mm幅の細切りにする。
- (2) 鍋に湯を沸かし、じゃがいもをさつとゆでてざるに上げ、水気を切る。
- (3) ボウルに(2)、玉ねぎ、貝割れ、ハムを入れて合わせ、本つゆとごま油を加えて混ぜ合わせて器に盛る。

