

# 和風のポテトサラダ



ざいりょう りぶん  
【材料：2人分】



じゃがいも 大2個  
九条ねぎ 1本  
ツナ缶 1缶  
(油漬け)  
うの花 40g

調味料 { マヨネーズ 大さじ3  
合せみそ 小さじ1  
白だし 適量  
塩 適量  
きざみのり 適量

- ① じゃがいもは皮をむき、水と塩の入ったなべでやわらかくなるまで煮る。
- ② 九条ねぎを細かく切り、うの花と合わせ平皿に入れ、レンジで(600Wで2分)加熱する。
- ③ ボールに①を入れよくつぶす。シーチキンと②を入れまぜる。調味料を加えまぜる。
- ④ お皿に盛り付け、上からきざみのりをちらす。

はいくく  
食育レシピコンテスト  
おうぼ  
応募467通の中から選ばれました。

