



国際果実野菜年
2021



カレーポテトサラダ



材料（4人分）

材量名	数量
じゃがいも	中3個（450g）
ロースハム	2枚
きゅうり	1/2枚
ホールコーンの缶詰	20g
カレールウ（パウダータイプ）	22.3g
牛乳	大さじ3
マヨネーズ	大さじ6
ゆで卵	1個（お好みで）
レタス	適量（お好みで）

作り方

【1】

じゃがいもはよく洗い、水でさっと濡らしてラップで全体を包み、電子レンジ600Wで7-8分加熱します。
キッチンペーパーで包み火傷に注意しながら皮をむきます。

【2】

ボウルに【1】、ルウ、牛乳を入れて、じゃがいもが熱いうちにフォークなどでつぶしながら全体をよく混ぜ、粗熱を取ります。

【3】

きゅうりは薄い輪切り、ハムは2cm長さの細切りにします。

【4】

【2】にマヨネーズを混ぜてなじんだら、【3】を加えてさらに混ぜます。

【5】

器に【4】を盛り、お好みで食べやすく切ったゆで卵、レタスを添えます。

