

島にんじんのポテトサラダ

【考案理由】

- 短時間（30分くらい）で、だれでも簡単につくることができる。
- 小さい子どもからお年寄りまで幅広い年代が食べられる。
- 島にんじんをはじめ、多くの野菜を取り入れることができる。

レシピ

【調理時間】

約20～25分

【材料】（約4～5人分）

- 島にんじん …………… 1本
- ジャガイモ …………… 3つ
- 卵 …………… 3つ
- キュウリ …………… 1本
- たまねぎ …………… 1/4個
- ハム …………… 3枚
- 塩 …………… 適量
- あらびきこしょう … 適量
- マヨネーズ …………… 適量



【作り方】

(1) ジャガイモをひとつずつラップに包み、電子レンジ（750W）で約8分加熱する（目安：竹串が通るくらいまで）。卵は水をいれた鍋に入れて強火にかけ、15～20分ゆでる。



(2) (1)の間にキュウリ、たまねぎ、島にんじん、ハムを切る。キュウリは薄く輪切りに、たまねぎはみじん切りにし、水を絞る。島にんじんは葉をカットして果実を電子レンジ（750W）で1分30秒温めた後、半分は乱切り（幅約1.5cm）、残りはみじん切り、葉は小口切りにする。ハムは約5mmの正方形に切る。

※たまねぎは氷水にさらすと辛みが減り、苦手な人でも食べやすくなる。



(3) ジャガイモは熱いうちに皮をむき、しゃもじなどでつぶす。卵は殻をむき、黄身と白身に分ける。
じゃがいもの芽には毒素ソラニンが含まれているため、しっかりとること。
※ジャガイモは熱いので、やけどに注意。きれいなふきん等でむくとよい。



(4) つぶしたジャガイモに切ったキュウリ、たまねぎ、みじん切りした島にんじんと葉、ゆで卵の白身、黄身をいれて混ぜる。



(5) 塩、あらびきこしょう、マヨネーズで味付けをして混ぜる。



(6) 乱切りにした島にんじんを入れ、軽く混ぜて完成。



【アレンジ】

今回つくったポテトサラダをウインナーとレタスと一緒にパンにはさんでサンドウィッチに！
朝食にぴったり！！

