



# おいものホットサラダ



## 材 料 [2人分]

- じゃがいも … 大1個
  - 冷凍むき枝豆 … 大さじ1
  - ロースハム … 10g
- A { ●粒マスタード … 小さじ1  
●マヨネーズ … 大さじ1

## 作り方

- ① じゃがいもは皮をむいて1cm角に切り水にさらす。  
ハムは5mm角切りにしておく。
- ② 耐熱皿に水を切ったじゃがいもを並べ、水小さじ1をふりかけ、ラップをしてレンジで3分加熱する。
- ③ Aをよくまぜておき、すべての材料を加えざっくりと混ぜ合わせる。  
※さつまいもを混ぜてもおいしい。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 134Kcal
- 塩分 0.4g