



調理時間 10分
エネルギー 106Kcal
食塩相当量 0.4g

レシピ提供/桜の聖母短期大学
生活科学科 食物栄養専攻 学生



その他のレシピはこちら⇒

副菜

レモンの酸味でさっぱりとした味に



ポテトとオクラのカラフルサラダ

4人分

材料

- じゃがいも…中2個
- オクラ…4本
- ミックスベジタブル…80g
- レモン汁…小さじ2
- マヨネーズ…大さじ2と2/3
- 塩…ふたつまみ
- こしょう…少々
- 減塩濃口しょうゆ…2cc

作り方

- じゃがいもは皮をむき、一口サイズに切り、ゆでてお湯を捨て鍋の中で転がし、粉ふきいもにする。
- オクラはへたを切り落とし、ガクを取り除き、板ずりする。(分量外の塩)
- 沸騰したお湯に②を入れ、さっと湯がく。ざる上げをし、冷水に取って冷めたら水気を切って小口切りにする。
- ミックスベジタブルは沸騰したお湯に入れ、さっと湯がき、キッチンペーパーで水気を取る。
- ①、③、④をボウルに入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ミニトマトはへたを取って洗い、半分に切る。
- ⑤を器に盛りつけ、⑥を添える。