ポテトサラダ

材　料

- じゃがいも…5個（皮をむいて450g）
- 塩…小さじ1/2
- 食塩不使用バター…20g
- 生クリーム（乳脂47%）…40g
- 新玉ねぎ スライス…90g

A〔● 塩…2g ● 味の素…0.5g ● 酢…25g〕

- 味の素のピュアセレクト コクうま 65%カロリーカットマヨネーズ…大さじ1
- きゅうり、トマト、チコリ、ももハムスライス、ゆで卵など…お好みで

※ピュアセレクト コクうま65%カロリーカットを使用した場合の出来上がり1/5量の栄養量です。

栄養量

・エネルギー…150kcal	・脂　質…7.9g	・カルシウム…12.0mg	・食物繊維…1.5g
・たんぱく質…1.9g	・炭水化物…17.9g	・鉄　分…0.4mg	・食塩相当量…0.6g

作り方

❶じゃがいもの皮をむいて1.5cmぐらいの厚さに切り、鍋に入れ水を張り、塩小さじ1/2加えて火にかけゆでます。同じ時間で火が入るように厚さをそろえることも重要です。ゆで卵を作るなら、水をすこし多めに入れ一緒にゆでてしまうと楽です。じゃがいもは沸いてから17分ぐらい、卵は沸いてから7～8分でちょうどよくなると思います。卵は途中で取り出して下さい。

❷じゃがいもに火が入ったら、ざるに上げて湯を切り、鍋に戻して1分程弱火にかけ余分な水分を蒸発させます。

❸バターを加え、全体に軽くかき混ぜ、自然に溶けてじゃがいもにしみていくまでそのままおいておきます。

❹じゃがいもをゆでている間に玉ねぎをスライスして2分程水にさらしてからざるに上げ水を切っておきます。

❺水けを切った玉ねぎをボウルに入れⒶを加えよく混ぜます。

❻③のじゃがいもに生クリーム40g加えてよく混ぜ⑤の玉ねぎ、マヨネーズ大さじ1を加え、全体がまとまる程度に混ぜて出来上がりです。

❼お好みの野菜やハム、ゆで卵などと一緒に盛り付けます。