

# パーティーサンド

調理時間 25分

## 《 材 料 》

じゃが芋	250g
玉葱	1/4個
グリーンピース(凍)	大2
塩・コショウ	少々
酢	少々
マヨネーズ	適量
人参	20g
ハム	2枚
フランスパン	1本

## 《 作り方 》

じゃが芋は皮をむいて4等分に切り、洗って竹串がスッと通るまで茹で、湯切りして粉吹きにし、熱いうちに塩・こしょうをします。

玉葱はせん切りにして塩をふり、布巾に包んで軽くもみ、流水で洗って水気を切ります。

人参は角切りにし、グリーンピースと一緒に色よく茹でます。

ボールにじゃが芋・玉葱・人参・グリーンピースを入れ、塩・こしょう・酢で味を整え、マヨネーズで和えます。

フランスパンの両端を切り、さいばしで中をぬき、そこへポテトサラダをつめ切り分けます。



【おいしさのヒミツ】  
季節によって酢味を変えるとおいしくなります。

お料理上手メモ  
ポテトサラダは混ぜすぎると粘りが出ておいしくありません。  
さっくりと混ぜてください。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
289kcal	8.5g	6.9g	48.8g	2.3g