

## ポテトサラダ 材料(2人分)



じゃがいも	140 g
人参	50 g
きゅうり	50 g
ハム	20 g
玉ねぎドレッシング	適量
マヨネーズ	適量
塩コショウ	適量

マヨネーズの量が少なくても  
玉ねぎの甘味でコクが  
プラス! カロリーダウンにも!

### ~作り方~

- ①じゃがいもと人参をゆでる
- ②きゅうりを塩もみしておく
- ③ハムは食べやすい大きさにカットしておく
- ④茹で上がったじゃがいもを潰し、荒熱をとる
- ⑤人参、きゅうり、ハムを加え混ぜる
- ⑥マヨネーズと玉ねぎドレッシングを加え塩コショウで味を整える



龍に東風 現在地

## 夏野菜の和え物

材料(2人分)

なす	60 g
いんげん	2本
にんじん	20 g
揚げ油	適量
玉ねぎ胡麻ドレッシング	適量

素揚げが面倒な場合はボイルでも  
OK。ささみなど加えたら  
食べ応えもUP!

### ~作り方~

- ①なす、いんげんは食べやすい大きさに切り素揚げする
- ②にんじんはピーラーで皮を剥くように薄くしておく
- ③野菜の水気や油分をしっかりと切り、ボウルへ入れる
- ④玉ねぎドレッシングのごま味を適量加えよく混ぜる
- ⑤冷蔵庫でしっかりと味をなじませて完成



龍に東風 現在地