



— 献立 —

- ミートソーススパゲティ
- 塩昆布ポテトサラダ
- 野菜スープ
- メロン



材料：大人4人分

塩昆布ポテトサラダ

- |         |      |
|---------|------|
| ●じゃがいも  | 中3個  |
| ●きゅうり   | 1/2本 |
| ●ホールコーン | 30g  |
| ●マヨドレ   | 大さじ3 |
| ●塩昆布    | 12g  |
| ●塩      | 適量   |

作り方

1. じゃがいもは適当な大きさにカットします。  
きゅうりは半月にスライスし、塩を適量もみ込み水抜きします。
2. 1のじゃがいもを耐熱皿に乗せ上からふんわりとラップをし、600w3分加熱します。  
柔らかくなったら熱いうちに潰してしばらく冷ましておきます。
3. じゃがいも、きゅうり、ホールコーンをマヨネーズと塩昆布で和えて完成です。



一言ポイント

電子レンジの種類によって加熱具合に誤差が生じるため必要に応じて加熱時間を調整してください。

