料 理 名	おじいちゃんのシャキシャキポテトサラダ

材 料 名	数量（4人分）
○じゃがいも	2個
○にんじん	1/3本
○たまねぎ	1/2個
○きゅうり	1本
○ハム	4枚
○卵	3個
オリーブ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ8
○レモン汁	大さじ1

作 り 方

① じゃがいもを1/2に切り、レンジで7分加熱し皮をむく。

② にんじんを扇形のうす切りにし、レンジで1分加熱。

③ たまねぎはスライスして、辛みをとるために水にさらして10分間置く。

④ きゅうりは薄くスライス(輪切り)し、少々の塩をかけてもんで10分置いた後にしぼって水をきる。

⑤ ハムは小さい四角に切り、オリーブオイルで炒めて冷やす。(雑菌対応と旨味を出すため)

⑥ 卵は13分間茹でて水で冷やす。(殻をむくときに上下にヒビを入れると水が入ってむきやすくなる。きれいに殻がとれる)

⑦ ①～⑥までを冷やしてから、じゃがいもとゆで卵の形が残るようにまぜる。

⑧ 調味料を入れて、混ぜながら味を調える。

備考 ＜出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について＞

○ハムの代わりにベーコンで作っても良いです。

○大人用に粒マスタードをいれると最高の味になります！

○レモン汁は代わりにゆずの果汁でも良いです。

○かながわ産食材です。

1人あたりの栄養量（エネルギー 211kcal たんぱく質 7.7g）