



え、ハムなし！？と驚くほど、野菜と卵のおいしさだけで大満足できるポテサラ。いくつかの簡単なポイントを抑えるだけで、美味しくカロリーオフもできちゃいます。お子様も野菜をたくさん楽しく食べられますよ♪

## グッとおいしい ポテトサラダ

### 材料

ジャガイモ 4個  
塩 小さじ1 (下茹で用)

ゆで卵 2個  
きゅうり 1本  
にんじん 1/2本  
玉ねぎ 1/2個

酢 大さじ1  
マヨネーズ 適量  
胡椒 少々

### 作り方

1. ジャガイモは皮をむいて、1口サイズに切ったら軽く洗って鍋に入れる。浸るくらいに水を入れ、塩小さじ1も入れたら火をつけて、スッと竹串が通るまで茹でる。塩を入れて茹でることで下味がしっかりとついて美味しく。
2. 茹で卵はみじん切りにする。きゅうりは薄めの輪切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは薄めのいちょう切りにして塩少々を振ったら軽く混ぜ、しばらく置いておく。
3. ジャガイモが茹で上がったら鍋を傾けて湯を捨て、中火で加熱しながら水分を飛ばす。水分が無くなったところでボウルに移し、酢大さじ1を加えてジャガイモを潰す。お酢を加えることで、マヨ少なめでも満足。
4. 2の野菜は軽く洗い、水気をぎゅっと絞りながら3に加える。マヨネーズ・胡椒を加えたら和え、好きな味に調整する。