

長いものポテトサラダ レシピ

作成者：坂田航達

サラダに乗せて、パンに挟んで、そのまま副菜に、何にでも合う簡単ポテトサラダ。必要な材料が季節を問わず入手し易く、アレンジが簡単です。見た目に拘る必要がなく失敗なく作れます。長いものは滋養強壮によく、ツナはたんぱく質が豊富です。

ハム、エビ、鯖缶や小さく切ったきゅうりやピーマンなどの野菜を追加してのアレンジ、カレー粉、マスタードを加えて味変してもおいしいです。

調理時間：約 30 分、費用目安：600 円前後

材料(2人分)

- 長いも 500 グラム
- ツナ缶 (オイル漬け) 1 缶
- マヨネーズ 大匙 4
- 鶏ガラスープの素 小匙 1
- 醤油 大匙 2
- 砂糖 小匙 1
- 塩胡椒 少々
- ゆで卵 or 半熟ゆで卵 2 個

作り方

1. 準備：長いもを水洗いして、3cm 程度に輪切りにする。輪切りの長いもの皮をむく。
2. 耐熱皿に並べてラップをしてレンジで7分加熱 (1000W)
3. 加熱した長いものに串を指して、スッと通ればひっくり返して、ラップなしでさらに 90 秒加熱する。
4. 熱いので注意しながら、レンジから取り出した長いもをボウルに移して、フォーク・木べらなどで荒くつぶす。
5. ツナ缶 (スープを含む)、各種調味料、ゆで卵 (or 半熟ゆで卵) をボウルに入れて混ぜ合わせる。
6. 味見をして、塩胡椒で味を調整する。
7. 粗熱が取れたら、完成。

