

かわいらしく盛りつけたポテトサラダ

たまごとえびマリネのサラダケーキ



お客様の
ご要望にお応えした!
ヘルシー料理

■材料(4人分(10cm型4個分))

〈ポテトサラダ〉

じゃがいも……………2個(約300g)
コーン缶詰……………大さじ2
マヨネーズ……………大さじ2
塩・こしょう……………少々

〈えびとブロッコリーのマリネ〉

ブロッコリー……………100g
むきえび(中)……………100g
酒……………小さじ2

◆A「レモン汁……………大さじ1/2
酢……………大さじ1/2
オリーブ油……………大さじ1
塩・こしょう……………少々

〈たまごサラダ〉

ゆでたまご……………1個
スライスチーズ……………1/2枚
マヨネーズ……………大さじ1/2
牛乳……………大さじ1

ハム(飾り用)……………1枚
ミニトマト(飾り用)……………2個

■作り方…調理時間約35分

〈ポテトサラダ〉

- ①じゃがいもは皮つきのまま鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかけ、スツと竹串が通る位まで約20分ゆでる。
- ②ゆで上がったら熱いうちに皮をむき、なめらかになるまでつぶす。
- ③②が冷めたらコーン・マヨネーズを加えて、塩・こしょうで味を調える。

〈えびとブロッコリーのマリネ〉

- ①ブロッコリーは小房に分け、約1分塩ゆでし、ざるに上げる。
- ②鍋にむきえびがかぶる位の湯を沸かし、酒を加えてむきえびを入れ、2分ゆでて火を止めて、そのままの状態で冷ます。
- ③Aを混ぜ合わせてマリネ液をつくり、水気をふいた①・②を加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

〈たまごサラダ〉

- ①ゆでたまごは粗みじん切りにし、ボウルに入れ、1cm角に切ったスライスチーズと混ぜておく。
- ②マヨネーズ・牛乳を合わせ、①に加えて軽く混ぜ合わせる。

〈仕上げ〉

- ①ポテトサラダを型に詰めて型から外し、マリネをのせ、その上にたまごサラダをトッピングする。
- ②①に花形に抜いたハム・スライスしたミニマトを飾る。

1人あたり:238kcal



- ・じゃがいもは皮つきのままゆでることでホクホク感が増し、水っぽくなりません。
- ・仕上げに、ポテトサラダの上に粒マスタードを塗ると、全体の味が引きしまりさらにおいしくできます。