

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・スライスしたミニトマトを飾る。

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。