

マヨなしヘルシーポテサラ

エネルギー 193kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

- ・じゃがいも 2個 (200g)
- ・牛乳 200ml
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・すし酢 小さじ2
- ・きゅうり 50g
- ・にんじん 30g
- ・ロースハム 2枚



マヨなしヘルシーポテサラ



マヨなしヘルシーポテサラ

- ① 皮をむいたイモを2cm角に、ニンジンはいちょう切りにする。



- ② 鍋にイモ・ニンジン・牛乳を入れる。
クッキングシートで落としぶたをして、中火で15分ほど煮る。



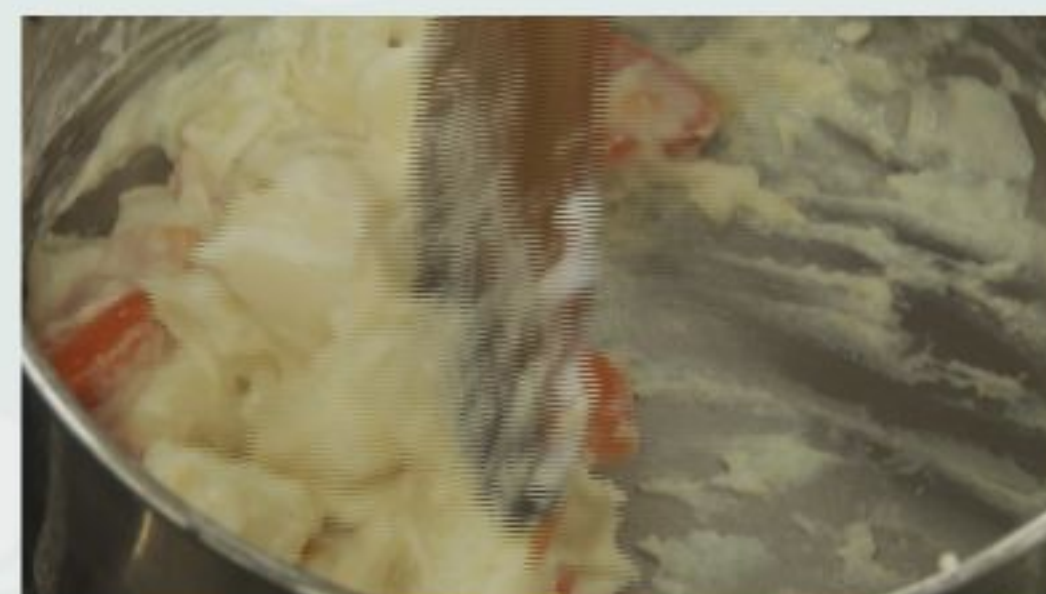
マヨなしヘルシーポテサラ

③ きゅうりを輪切り、ロースハムを1cm角切りにしておく。



マヨなしヘルシーポテサラ

④ 15分後、落しぶたを取る。
弱火にして、鍋底をかき混ぜながら、
トロトロ状態になるまで水分を飛ばす。



マヨなしヘルシーポテサラ

⑤ 塩・こしょうで味を整え、
熱いうちにすし酢を加える。
きゅうりとハムを混ぜ合わせて完成。

