

それぞれの芋の特徴を生かして

3種の芋の ポテサラ



材 料	(4人分)	作 り 方
ジャガイモ		① ジャガイモ3種はよく洗って皮付きのままゆでる。竹串を刺して軟らかくなったら皮をむく。
男爵薯	2個	
キタアカリ	1個	② 男爵薯は熱いうちにつぶす。キタアカリとインカのめざめは一口大に切る。ジャガイモ3種を混ぜてマヨネーズを加え、牛乳で固さを調整する。蜂蜜を加えるとまろやかになる。
インカのめざめ	2個	
厚切りベーコン	1枚	
キュウリ	1/3本	③ ベーコンは1cm幅に切り、油を加えずにフライパンで炒める。キュウリは小口切り、タマネギは薄切りにしてそれぞれ塩少々（分量外）をまぶす。しんなりしたら水気を絞る。ニンジン半月切りにしてゆでる。
タマネギ	1/8個	
ニンジン	1/5本	
マヨネーズ	大さじ5	
牛乳	大さじ2	④ ③を②に混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
蜂蜜	大さじ1	
塩・こしょう	各少々	
サニーレタス	適宜	⑤ サニーレタスを盛り付けた皿に④を盛り付ける。

赤堀料理学園校長 赤堀博美

東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。