



じゃがいものシャキシャキサラダ（4人分）

<材料>

じゃがいも 中2個 きゅうり 1/2本 ツナ缶 70g
たまご 1個 油 少々
※サラダ油 大さじ1/2 ※さとう 小さじ1 ※酢 大さじ1
※レモン果汁 小さじ1 ※塩 少々 ※こしょう 少々

<作り方>

- ①じゃがいも、きゅうりは細切りにする。（じゃがいもは細すぎると、ゆでたときに折れてしまうので注意）
- ②ツナは、油をきっておく。
- ③たまごは、薄焼き卵にして、細く切る。
- ④鍋にお湯を沸かし、細切りにしたじゃがいも、きゅうりをさっとゆでる。
（じゃがいもは30秒、きゅうりは10秒くらいでシャキシャキします）
- ⑤※印の調味料を混ぜ合せたもので、和える。