

夏野菜のカレーポテトサラダ

1人分の野菜量 135g

【材料】 2人分

じゃがいも(中)	2個
きゅうり	1/2本
とうもろこし(茹)	30g
枝豆(茹)	30g
ハム	2枚
A	{
マヨネーズ	大さじ3
カレー粉	小さじ1
塩	適量
こしょう	適量



【作り方】

- ① じゃがいもは、洗って芽を取り、鍋にじゃがいもとじゃがいもがかぶるくらいの水を入れ茹で、熱いうちに皮をむき、つぶす。塩、こしょうで調味して冷ます。(じゃがいもの皮をむき切ってから茹でてもよい。)
- ② きゅうりは、薄い輪切りにし、塩をふり、しばらくおき、水気を絞る。
- ③ ハムは、角切りにする。
- ④ ①に②③、とうもろこし(茹)、枝豆(茹)を入れ、Aで和える。

