

食品ロスを減らす**まるごと**レシピ

皮まで使ったポテトサラ



ダ ジャガイモの皮は茹でただけでは口に残ってしまうので、揚げることで食べられるようになります。芽の部分はしっかり取り、わざと厚く皮を剥くことで皮付きのフライドポテトと同じようになり、美味しく食べることができます。

材 料（4人分）

じゃがいも 300 g
卵 1 個
玉ねぎ 30 g
キュウリ 50 g
ロースハム 2 枚
マヨネーズ 大さじ 4
粒マスタード 大さじ 1
レモン汁 小さじ 1
砂糖 小さじ 1
胡椒 適量

作 り 方

- ①じゃがいもは厚めに皮を剥き、適度な大きさの乱切りにし、皮と一緒に茹でる。電子レンジで加熱してもOK
- ②卵は硬めのゆで卵を作りフォークでつぶす
- ③玉ねぎはみじん切りにして水にさらしておく
- ④キュウリは薄く輪切りし、重量の1%の塩を振りしばらく置く。水気が出たら絞る
- ⑤ハムは1cm四方の正方形の形に切る
- ⑥茹でたじゃがいもの皮を170℃の油できつね色になるまで揚げる
- ⑦茹でたじゃがいもをマッシャーなどでつぶす
※つぶし加減はお好みで
- ⑧調味料は予め混ぜ合わせておく
- ⑨下処理した野菜と⑧の調味料を混ぜ合わせる
- ⑩盛り付けして、上にじゃがいもの皮を乗せる
※皮はざく切りにしておく