

〈白うり〉

『ポテトサラダの白うり巻き』

★晩ご飯にもう一品欲しいときにオススメです！ ★

《エネルギー量（1人分） 125kcal》

◎材料と分量（2人分）

・白うり	/	70g	・塩	/	0.5g
・じゃがいも	/	110g	・こしょう	/	少々
・人参		10g	・マヨネーズ	/	20g
・明太子	/	10g			

◎作り方

- ① 白うりはピーラーで薄くスライスし、サッとゆでる。
- ② じゃがいもは皮をむいて切り、柔らかくゆでて熱いうちにつぶし、塩・こしょうを振る。
人参も皮をむき、薄いいちょう切りにしてゆでる。
- ③ ②が冷めたらマヨネーズで和え、一口大に丸め、①で巻く。上に明太子を飾る。

