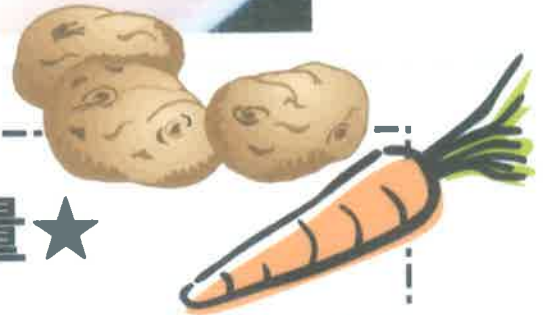


ポテトサラダ







★今日の材料と分量★

じゃがいも	300g(中2個)
にんじん	40g(1/3本)
きゅうり	50g(1/2本)
ハム	20g(2枚)
マヨネーズ	約大さじ2
塩	2g(小さじ1/3)
こしょう	適量

作り方



①	野菜を水でよく洗い、皮をむく
②	 <p>野菜とハムを切る ・ハム→たんざく切り。 ・きゅうり→輪切り。 ・じゃがいも、にんじん→いちよう切り</p>
③	 <p>ゆでる ・鍋にじゃがいも、にんじんをいれる。 ・かぶる位の水でやわらかくなるまでゆでる。(5~6分) ・湯をきって冷ます。</p>
④	 <p>きゅうりの塩もみ ・塩をふってもむ。 ・よく水気をきる。</p>
⑤	 <p>味付け ・じゃがいも、にんじん、きゅうり、ハムを合わせ、こしょうをふってマヨネーズであえる。 「できあがり!!!」</p>

変色を防ぐ!!
じゃがいもは切ったら水につ

火が均等にとおるように、大きさをそ

安全ポイント
やけどに注意!!
ゆで湯を運ぶ時は、こぼ

こしょうは、手のひらにとってからふりいれると失敗が少ない。

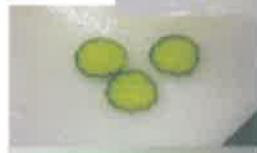


◎材料の切り方

・いちよう切り
(じゃがいも・にんじん)



・輪切り
(きゅうり)



・たんざく切り
(ハム)



☆ゆでる時の水の量☆
かぶる位の水

かぶる位の水

鍋やボウルに入れた材料がすべて水に浸かり、水面より上に出ていない水の量。

