

マヨネーズを使わずあっさり仕立て

たくあんとクリームチーズのおつまみポテサラ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士 考案!

じゃがいもは熱いうちに潰して味付けし、具材は冷めてから加えるとおいしく仕上がります。

材料(4人分)

じゃがいも……大2個(400g)
きゅうり ……………1/2本
ベーコンブロック……40g
たくあん……………40g
クリームチーズ ………30g

A
オリーブ油……大さじ2
酢……………小さじ2
塩……………小さじ1/3
ブラックペッパー…少々

- 1 きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々(分量外)をふり、10分ほど置いて水気を絞る。
- 2 ベーコンは食べやすい大きさに切り、フライパンでカリッと作るまで焼く。
- 3 たくあんは細切りにする。
- 4 じゃがいもはよく洗い、丸ごとキッチンペーパーで包み、さらにラップで包む。耐熱皿にのせて電子レンジ(500w)で6～7分加熱する。皮をむいて潰し、Aを加えて和える。
- 5 4が冷めたら1～3、クリームチーズを加えて和える。