

～こっくりポテトサラダの作り方～（わかばこども園バージョン）

食材(大人4人前)

・じゃがいも	140g
・玉ねぎ	40g
・人参	28g
・豚バラ肉	24g
・塩こしょう	1g
・サラダ油	4g
・豆乳	12g
・米酢	2g
・塩	0.5g



下処理工程

じゃがいもは湯がいて皮を取り、つぶすしておく。（つぶすときに塩を入れておくと全体にまんべんなく味が染みわたりますよ）

玉ねぎは食べやすい大きさにスライスする。人参は千切りにし、豚バラ肉は1cm程度にカットしておく。

調理工程

フライパンにサラダ油を敷き、人参・豚バラ肉・玉ねぎの順で炒め、塩こしょうで味を整える。炒め終わったらバットなどに上げ粗熱を取っておく。

ボールにつぶしたじゃがいもと粗熱の取れた人参・豚バラ肉・玉ねぎを加え、豆乳と米酢で味付けしながらしっかりと混ぜ合わせたら完成！！

わかばこども園 調理士