

ダブルポテトサラダ		【体をつくる】	作り方
材料	分量 (4人分)	切り方等	① さつまいもとじゃがいもを電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。 (鍋でゆでても良い) ② 温かいうちに、フォークや、マッシャーで半分つぶす。 ③ たまねぎ、にんじんも電子レンジで加熱する。(①のいもと一緒にレンジにかけても良い) ④ 冷めたら、②と③をマヨネーズ、酢、塩、こしょうで和える。 ※いもは冷めるとつぶしにくくなるので、温かいうちにつぶす良いです。
さつまいも	中 1/2～1 本	厚めのいちよう切り	
じゃがいも	2 個	厚めのいちよう切り	
玉ねぎ	中 1/4 個	短めスライス	
にんじん	30g	小さめいちよう切り	
マヨネーズ	大さじ 2 弱		
酢	小さじ 1		
塩	一つまみ		
こしょう	少々		