

ポテトサラダサンド



材料(幼児4人分)

- バターロール…4個
- ジャガイモ…100g
- マヨネーズ…大さじ3
- きゅうり…1/4本
- 塩…少々
- ハム…1枚
- 人参…1/4本

作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、一口大に切りひたひたのお水で、竹串が通るまで柔らかく煮る。
- ② ジャガイモが煮えたら湯切りし、温かいうちにつぶす。
- ③ 野菜は薄切りにして塩で揉みしばらく置き、水で洗ってよく絞る。
- ④ ハムを1cm角に切る。
- ⑤ ②～④までの具材とマヨネーズを混ぜ、味を調える。
- ⑥ バターロールに切り込みを入れて、⑤のポテトサラダを挟んで完成。

POINT!

- ✧ ポテトサラダを多めに作り置きしておけば、朝パンに挟むだけでOK。
- ✧ お惣菜を使ってOK。
- ✧ チーズを入れたり、ハムの代わりにベーコンを入れてもOK。
- ✧ 冷凍のミックスベジタブルを使っても簡単です。
- ✧ ポテトサラダは冷蔵庫で3日ほど保存可能。

栄養価(幼児1人分)…1個分

エネルギー 150kcal たんぱく質 4.0g カルシウム 19mg 鉄 0.3mg

