

マヨネーズを使わないソーセージのポテトサラダ

◇ポイント

水が無くなるくらいに煮て、水気をなくすのが美味しくなるコツです。あと、酢の加減で少しすっぱい方がサラダらしい味になります。ウインナーとじゃがいもはよく合います。

◇材 料(6人分)

じゃがいも	600g
ウインナーソーセージ	120g
玉ねぎのみじん切り	大さじ4
きゅうりのピクルス	適量
★ドレッシング	大さじ5
粒マスタード	適量
パセリなど緑の野菜	適量

★ドレッシング(保存用)レシピ

(コーヒーなどの空きビンで作っておく)

酢	1/2カップ
砂糖・胡椒	適量
塩	大さじ1

【作り方】

材料をビンに入れよく振り、混ぜたらサラダ油1カップを入れてよく振る。



◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	196kcal
・タンパク質	4.3g
・脂質	15.1g
・塩分	1.0g

◇作り方

- ① じゃがいもをよく洗って1cmくらいに切り、鍋にひたひた位(多すぎないくらい)の水で柔らかくなるまで煮る。煮えたころ、ウインナーソーセージを入れて熱を通す。(1~2分)
- ② 玉ねぎはフードプロセッサーでみじん切りにし、ピクルスは粗みじん切りにしておく。
- ③ ボウルにドレッシングとマスタードを入れ合わせておく。
- ④ 煮えたじゃがいもは熱いうちにボウルに入れ、よくつぶして冷ましておく。
- ⑤ ウインナーソーセージは、1本を三等分の斜め切りにして、冷ましたじゃがいもに残りの具材を入れ、よく合わせて味をみて、好みの味に仕上げたら完成。