

ポテトとアボカドのサラダ

< 材料 > (2人分)

○ 材料 ○

- ★ ジャがいも 3個
- ★ アボカド 1個
- ★ インゲン 5、6本
- ★ レモン汁 少々
- ★ 塩 少々
- ★ 酢 大さじ3程度 (お好みの すっぱさで)
- ★ くるみ 適量 ⇒ ざっくりと 刻んでおく



オードリー先生の ワンポイントアドバイス!



アボカドを選ぶときは、皮の色が 緑色のものよりも、黒いものの方が 柔らかいですよ。

半分しか使わなかった場合は、(種を取り除いた)くぼみにレモン汁を入れてから 冷蔵庫に入れておくと、なにもしないよりは 多少は 変色が防げます。

アボカドマヨネーズは 水分が多めなので、玉ねぎや キュウリなどを入れると 水っぽくなりやすいため、要注意。

インゲンは 水気が出ないので、このサラダに 向いています。

茹でた ジャがいもが余ったら・・・

豆乳マヨネーズ+カレー粉+豆乳+醤油 少々 で
ソースをつかって からめると、また違った味の ポテトサラダ
が できます!

<つくり方>

- ① ジャがいもは、皮をむいて、火の通りやすい大きさに 切り分ける。
- ② 鍋に、じゃがいもが浸る程度の水、塩、じゃがいもを入れて、塩ゆでする。最初は 強火、沸騰したら 弱火にして、柔らかくなるまで 茹でる。ざるにあけ、しっかり 水を切る。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス！

茹で上がったときに、水が 鍋に まだ残っていたら、火を強めて 水分を飛ばすと、ホクホクに 茹で上がります。



- ③ インゲン は 筋を取って 塩ゆでし、冷ます。食べやすい大きさに切る。

- ④ アボカドマヨネーズをつくる。

アボカドは 洗って縦に切り、種を取り除いて、スプーンで 中味をくりぬく。筋がある場合は、取り除いておく。

くりぬいた中味を 小さめに切って、ボールに入れる。

変色を防ぐため、レモン汁を 少々 かけてから、スプーンで つぶす。

塩・酢を 入れて、よく混ぜる。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス！

アボカドが 卵と油の代わりになり、酢と塩を加えるだけで 美味しいマヨネーズが できあがります。このまま パンに塗っても、美味しいですよ！



- ⑤ アボカドマヨネーズのボールに、よく水気を切った ジャがいもを入れて、お好みの程度までつぶしながら、混ぜる。

- ⑥ 刻んだくるみ、インゲンを入れて、ざっくりと 混ぜ合わせる。