

ポテトとアボカドのサラダ

♪ キッチン用 ♪

< 材料 > (2人分)

○ 材料 ○

- | | | | |
|---------|------|--------|-----------------------|
| ★ ジャガイモ | 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 |

< つくり方 >

- ① ジャガイモは、皮をむいて、火の通りやすい大きさに切り分ける。
- ② 鍋に、ジャガイモが浸る程度の水、塩、ジャガイモを入れて、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。
- ③ インゲンは筋を取って塩ゆでし、冷ましたら、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き、くりぬいた中味を小さめに切って、ボールに入れる。変色防止に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。
- 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ガイモを入れて、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。