

## ポテトサラダ

【材料…2人分】			
じゃがいも	2個	マヨネーズ	大さじ2
ハム	2枚	粗びきこしょう	少々
卵	1個	ミニトマト	2個

### 【作り方】

- ① じゃがいもは水でよく洗い、表面の汚れを落としておく。4等分に切り、耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ500Wで5～6分加熱する。熱いうちに皮をむいておく。（火傷しないようにペーパータオルで包んでむく）
- ② ハムは2cm長さの短冊切りにする。
- ③ 小鍋に卵を入れ、卵がかぶる程度に水を加え中火にかける。沸騰したら火を弱め12分加熱する。加熱後、水に取り粗熱を取ってから殻をむく。
- ④ ボールにじゃがいも、ゆで卵を入れフォークで粗くつぶし、マヨネーズ、こしょうで味付けする。



1人分の栄養価	
熱量	266kcal
たんぱく質	8.0g
食塩相当量	0.7g