



昼 食

Lunch

— Poteto Salad —

熱に強く、壊れにくい
ビタミンたっぷりの美容野菜

ポテトサラダ

抗酸化作用や美肌効果のあるジャガイモは、最も身近な美容野菜。

中でも免疫力を高めるビタミンCは熱に強く、

保存しても壊れにくいのが特徴です。

まずはじめに基本のレシピを覚えて、自由な発想で

オリジナルのアレンジにトライしてみましょう。



46

たくさん食べてもローカロリー。
じゃがいもをシンプルに味わう

マヨネーズを使わない 基本のポテトサラダ



材料 (2人分)

ジャガイモ	中 2 個
玉ねぎ	1/6 個
キャベツ	小 1 枚
ハム	2 枚
オリーブオイル	大さじ 2
塩コショウ	少々
パセリ	適宜

つくりかた

- ① ジャガイモは皮をむいて一口大に切り、やわらかく茹でておく。ゆであがったら水をきり、弱火にかけるながら転がして粉ふきいものようにする。
- ② ①の鍋にオリーブオイルを加えて木べらで軽くつぶしながら混ぜ、粗熱がとれたら、みじん切りにした玉ねぎと細切りにしたキャベツ、小さめの短冊切りにしたハムを加えて混ぜる。塩コショウで調味。あればパセリの葉をつまんでみじん切りにしたものを散らす。



47

ベースのマッシュポテトは保存もOK。
あつという間の時短レシピ

明太子のマッシュポテト

材料(2人分)

ジャガイモ	中 2 個
オリーブオイル	大さじ 3-4
明太子	小 1 腹
七味唐辛子	適宜

つくりかた

- ① ジャガイモは皮をむいて一口大に切り、やわらかく茹でておく。あたたかいうちにボウルに入れて木べらでつぶし、オリーブオイルを混ぜておく。
- ② ①の粗熱がとれたら薄皮をとりのぞいた明太子を混ぜる。好みで七味唐辛子を加えても OK。

48

牛乳とバターを使わなくても
クリーミーに仕上がります

アンチョビの マッシュポテト

材料(2人分)

ジャガイモ	中 2 個
オリーブオイル(調味用)	大さじ 2
豆乳	50-60ml
アンチョビフィレ	3 枚
オリーブオイル(仕上げ用)	小さじ 1

つくりかた

- ① ジャガイモは皮をむいて一口大に切り、やわらかく茹でておく。熱いうちにフォークなどでよくつぶし、オリーブオイルと豆乳を加えてなめらかに混ぜる。
- ② ①にみじん切りにしたアンチョビフィレを混ぜ、器に盛って、仕上げ用のオリーブオイルをまわしかける。

