



簡単！野菜レシピ

夏休みにチャレンジ！クッキングレポート R7

No.72 さばカレーポテトサラダ ~ 缶詰で簡単！みんな大好きカレー味 ~

ざいりょう ふたりぶん
☑＜材料 2人分＞

- じゃがいも 中1こ(100g)
- にんじん 1/5本(30g)
- サニーレタス 20g
- A □さばの味噌煮缶 1/2缶(75g)
- マヨネーズ 大さじ1(12g)
- カレー粉 小さじ1/2(1g)



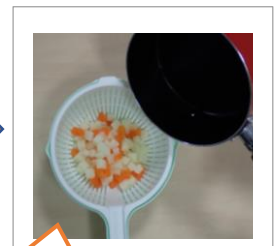
レベル 2★★



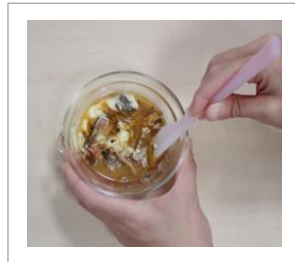
つくりかた
＜作り方＞

①じゃがいもは1cm^{かく き}角に切り、にんじんはじゃがいもより小^{ちい}さめの^{かく き}角切りにしてゆでる。

たけぐし
竹串がささるくらいやわらかくなったら、ざるにあげる。



②Aをまぜソースを作る。(さばの味噌煮は汁ごと使う)



ヤケドにちゅうい！

③うつわにサニーレタスをしき、じゃがいもとにんじんを盛りつけ、②のソースをかける。

