

2023年12月号

【料理名】里いもとハムのパセリポテサラ



【献立】

チキンソテー

ブロッコリーのコンソメスープ

【調理時間】15分

【カロリー】227 kcal

【塩分】1.0g

【主材料】(2～3人分)

里いも……6～8個(450g)

ロースハム……2枚

パセリ(みじん切り)……大さじ1

A マヨネーズ……大さじ4

A レモン汁……小さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……ひとつまみ

A こしょう……少々

【作り方】

1. 里いもはよく洗って半分に切り、切り口を下にして耐熱皿に並べ入れる。ふんわりとラップをし、電子レンジで10分ほど加熱する。粗熱がとれたら皮をむき、ボウルに入れて粗くつぶす。
2. ハムは半分に切って5mm幅に切る。
3. ①にAを加えてよく混ぜ、②とパセリを加えてさっとあえる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。