|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 献立・メニュー名 | ポテトサラダ | |
| 材料　　1人分 | | |
| ジャガイモ　　　　　　　　１個  人参　　　　　　　　　１／５本  玉ねぎ　　　　　　　　１／４個  きゅうり　　　　　　　１／２個  ロースハム　　　　　　　２枚  塩コショウ　　　　　　　　適量 | | 「調味料」  マヨネーズ　　　　　２０ｇ  白ワイン酢　　　　　小さじ１  粒マスタード　　　　小さじ1／２  サラダ菜　　　　　　　１枚 |

第　9回

【作り方】

野菜を湯がく際の基本

土の上→お湯から

土の下→水から

立て塩の割合（基本）

水：塩＝４００ｍｌ：小さじ１

1. ジャガイモを１／４にして乱切り水にひたひたにして茹でる（８分）
2. 人参を薄切りお湯を沸かし塩一つまみ（２～３分茹でる）、玉ねぎ薄切り（水にさらす）、きゅうり細切り（立て塩）、ハム（細切り）
3. ボールで調味料を混ぜる、１をつぶす、２を混ぜる

メモ

☆立て塩…海水程度の塩分濃度の塩水に漬け込み、食材に味をつけたり、柔らかくする際に用いるもの。