

そば3和風ボテサラ



材料（2人前）

胡麻さばふりかけ…30g ジャガイモ（大）…1個

酢…小さじ1 塩、コショウ…適量

マヨネーズ…大さじ2 小ネギ…適量

1. ジャガイモは皮をむき、水で軽く洗いラップで包み、電子レンジ(600w)で4～5分加熱する。熱いうちにつぶし、酢、塩、コショウを混ぜ合わせ、粗熱をとります。

2. 粗熱をとった1にふりかけ、マヨネーズを加えまんべんなく混ぜ合わせて、小ネギを散らしたら完成です。

ポイント 色目にニンジンやキュウリを入れてもOK!