

メニュー名	ポテサラチーズいももち
調理のポイント	ついポテトサラダを作りすぎてしまったときや味に飽きてしまったときに簡
	単かつ短時間でリメイクができるチーズいももちです。夕食やおつまみの一
	品にいかがですか、人気になること間違いなしです。

【材料】

食材	分量（2人分）
じゃがいも	中1個（100g）
人参	15g
玉ねぎ	10g
ハム	1枚
マヨネーズ	大さじ1（12g）
塩こしょう	少々
とろけるチーズ	1枚（15g）
片栗粉	大さじ2（18g）
サラダ油	適量

【作り方】

①	じゃがいも、人参、玉ねぎは皮をむく。じゃがいもは、2～3cm角の一口大に、人参は3mmのいちよう切りにする。玉ねぎは薄切りにして水につけておく。ハムは短冊切りにする。
②	鍋に水を入れ火にかける。じゃがいもは柔らかく茹で、人参は歯ごたえが残るまで茹でる。
③	じゃがいもはボウルに入れマッシャーで潰し、粗熱をとる。玉ねぎは水気を切る。
④	人参、玉ねぎ、ハムを加え、マヨネーズと塩こしょうで味を調節する。
⑤	④に片栗粉を加えとろけるチーズを包み込み、俵型に成形する。
⑥	フライパンにサラダ油をひき、⑤を中火で片面2分ずつ焼く。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	279	kcal
たんぱく質	:	7.2	g
脂質	:	16.8	g
食塩相当量	:	0.7	g