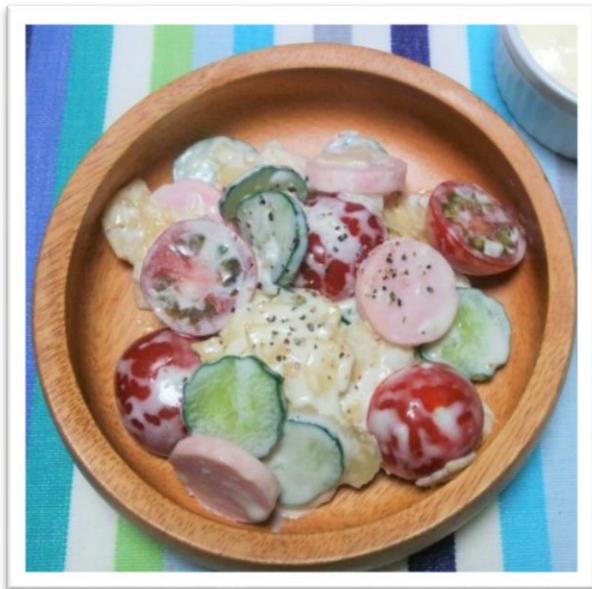


[節電・節ガス] ジャガイモをゆでない!? ポテトサラダ



エコ・クッキング・ポイント

- 火・熱を使わない「節ガス・節電メニュー」。
ジャガイモをゆでる代わりに、ポテトチップスを使って、時短にも。

省
エネ

材料 (4人分)

- 魚肉ソーセージ …… 1本 (70g)
- 玉ねぎのみじん切り …… 1/4個分
- キュウリ …… 1本
- 塩 …… 少々
- ミニトマト …… 10個
- ポテトチップス …… 1袋 (約50g)
- マヨネーズ …… 大さじ3
- 粗引き黒コショウ …… 少々
- * 普通のコショウでもよい

作り方

- ① 魚肉ソーセージ、キュウリは小口切りに。
ミニトマトは横半分に切る。
- ② 玉ねぎ、キュウリはそれぞれ塩を振ってもむ。
玉ねぎは水で洗って水を絞る、キュウリはそのまま水を絞る。
- ③ ボールに全部の材料を入れて、大きく混ぜる。

手作りマヨネーズ

材料

- 卵 …… 2個
- サラダ油 …… 350cc
- 酢 …… 大さじ1.5~2
- 塩 …… 少々

作り方

フードプロセッサーで卵を十分攪拌し、酢を入れ、さらに攪拌する。その後、油を少量ずつ入れればできあがり。
* フードプロセッサーはマヨネーズが作れるタイプを使用。



つくってみました!

ポテトチップスが、あえたての
歯ごたえから、しっとりに変化。
塩もみ玉ねぎは全然辛くない!

県温暖化防止活動推進センター