



P (ポテト) T (たらこ) C (チーズ) サラダ

宮 本 季 代

材料・分量 (4人分)

じゃがいも	500g	韓国のり	3~4枚
たらこ	50g	マヨネーズ	大さじ4~5
牛乳	250ml	レモン汁	10ml
レタス	3~4枚	こしょう	少々
塩	小さじ1/2と1/4		

作り方 (時間:30分)

- ① 《チーズを作る》
耐熱ボウルに牛乳とレモン汁を入れ、スプーンで混ぜる。
電子レンジで4分30秒~5分あたため、固まりができていなかったらもう1分加熱する。
固まりができたら、ふきんをしいたざるをボウルに重ね、チーズを入れる。
5分ほどおいて冷ましたら、よくしぼって水気をきる。
塩の1/4を入れて、少し味をつける。
- ② 《じゃがいもとたらこの準備》
じゃがいもを半分に切って、耐熱皿に入れる。
少し水を入れてラップをかけ、電子レンジで竹串がすっと通るまで10分ほど加熱。
やわらかくなったらフォークで粗くつぶして、塩1/2とこしょうで味をつける。
たらこは中身を出す。
- ③ 《混ぜる》
じゃがいものボウルにチーズ1/2とたらこを入れ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ④ 《盛りつけ》
ざっくりとちぎったレタスをお皿にのせ、その上に混ぜ合わせたポテトをのせる。
上に1/2のチーズと、粗くちぎったのりをキレイにのせる。

セールスポイント

チーズを1から作って、実験感覚で子供とも一緒に楽しく作れるようにした。