

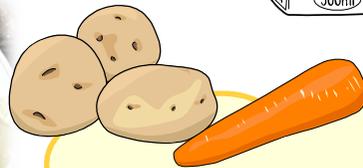
技あい!!

マヨネーズいらず! ミルクポテトサラダ

材料 (2人分)

じゃがいも.....中2個
にんじん.....1 / 2本
牛乳.....200ml
すし酢.....小さじ2
こしょう.....少量

コクのある牛乳とすし酢を
合わせ技で活用すれば、
簡単にマヨネーズの代わりに!



調理のポイントは
牛乳の水気を
しっかりとばすこと!



1人分

エネルギー
173kcal

塩分
0.3g

作り方

- ①じゃがいもは一口大、にんじんは薄くいちょう切りにする。
- ②鍋に①の食材と牛乳を入れ、落し蓋をして中火で10分程煮る。
- ③水気をとばし、すし酢とこしょうで味を整え完成。