



## そら豆の 和風ポテサラ

やわらかな口当たりと彩り～そら豆レシピ③

### そら豆の和風ポテサラ

#### 材 料 (2人分)

そら豆……………4本  
じゃがいも……………2個  
ゆで卵……………1個  
プチトマト……………1個  
塩……………適量  
★マヨネーズ……………大さじ2  
★塩こしょう……………適量  
★だしパック(中身)・小さじ1/4  
※本格・万能だしパック使用

- 1 じゃがいもは皮をむき、小さめに切ってラップをし、耐熱容器に入れて電子レンジ600W・4～5分ほど加熱する。
- 2 そら豆をさやから出して、うす皮の上から、さやにつながっていない側(黒い方と反対)に浅く切り込みを入れる。
- 3 鍋に沸騰したお湯に塩を適量入れて、そら豆を2～3分ほど茹でてざるにあけ、熱いうちに切り込みの入っていない側からそら豆を押し出す。
- 4 ①のじゃがいもを熱いうちに、ボウルに入れてフォークなどで粗めにつぶす。ゆで卵を粗めに切って、じゃがいもと合わせる。
- 5 ④に★を入れてよく混ぜ合わせ、好みの味に調える。そら豆を入れ、さっと混ぜ合わせてできあがり♪

#### コ ツ ・ ポ イ ン ト

- そら豆に切り込みを入れることで、うす皮からキレイに取り出せます。
- そら豆は形が崩れてもいいので、さっと混ぜ合わせる。
- しらす・ハム・たまねぎ・コーンなどを入れてもおいしいです。