

副食

玄米ライスミルク入りポテトサラダ



材料 [2人分]

- ジャがいも：中3個（約450g）
- 玉ねぎ：40g
- きゅうり：30g
- にんじん：30g

【A】

- なたね油：大さじ1
- 酢：大さじ1
- 塩：少々
- こしょう：少々

【玄米ライスミルク】（50ml使用）

- 玄米ごはん：30g
- 水：200ml
- はちみつ：小さじ1（お好みで調整）
- 塩：少々

作り方

1

玄米ライスミルクの材料をミキサーに入れ、1分以上かけてしっかり混ぜます。

2

ジャがいもは皮をむき、ゆでて、温かいうちにつぶします。

3

玉ねぎ、にんじんはみじん切りにして、きゅうりは薄い輪切りにします。

4

"1"のできあがりから50mlと、【A】を混ぜ合わせます。

5

"2"と"3"を混ぜて、"4"で和えます。