

# じゃがいものハニーサラダ

---

## 【材 料】

じゃがいも	中3個
揚げ油	適量
にんじん	3cm
キャベツ	葉2枚
きゅうり	1/2本
*酢	小さじ2
*サラダ油	大さじ2
*しお	小さじ1/3
*はちみつ	大さじ1/2
*からし	少々

< 準 > 揚げ油は160℃に温めておく。

- ① じゃがいもを千切りにし、水にさらしておく。  
※水にさらしておくことが、カリカリに揚がるポイント！
- ② ①のじゃがいもの水を切り、160℃の油でこんがりキツネ色になるまで揚げる。
- ③ にんじん(千切り) キャベツ(細い短冊切り) きゅうり(輪切り)
- ④ にんじん、キャベツ、きゅうりを順に茹で、冷まし、水気を絞っておく。
- ⑤ \*印を全て合わせてドレッシングを作り、野菜と和える
- ⑥ ⑤を皿に盛り、②のじゃがいもをのせて完成！