

揚げじゃがサラダ

いつものサラダに揚げたじゃがいもを入れるだけ！
カリカリッ、シャキシャキ、
様々な食感が楽しい
サラダに！



<材料> 4人分

じゃがいも 中1個
揚げ油 適量
キャベツ 3枚
もやし 1/3袋
きゅうり 1/4本
にんじん 1/4本

☆ドレッシング☆

たまねぎ 1/8個
☆しょうゆ 大さじ1
☆ごま油 小さじ1
☆酢 小さじ1
☆砂糖 小さじ1

<作り方>

1. じゃがいもは千切りにし、水にさらしておく。
2. 水気をきったじゃがいもを油で揚げる。

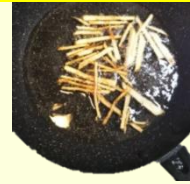
ポイント⇒低温(140℃)で、じっくり

揚げるとカリカリになります。

水気をよくきる



低温でじっくり



3. キャベツ、きゅうり、にんじんは千切りにする。
もやしは洗っておく。

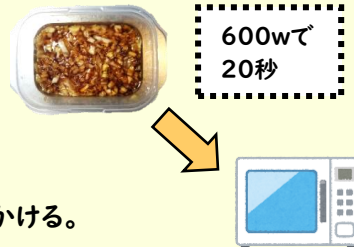
4. きゅうり以外の野菜を耐熱皿に入れ、
ラップをふんわりかける。

600wのレンジで3分加熱する。

5. ザルに入れ、流水で冷まして、水気をきる。
そこに、きゅうりを加える。



6. ☆の調味料とみじん切りの玉ねぎを
すべて耐熱容器に入れる。
ラップをかけて、20秒加熱する。



野菜にじゃがいもと
ドレッシングをかける



7. 野菜の上に、揚げたじゃがいもとドレッシングをかける。