

## ❀ 献立名 ❀ ○○で超簡単ポテトサラダ!?

### ❀ 材料 ❀ (3人分)

- ・じゃがりこ (お好みの味で) 1個
- ・お湯 1/4~1/2カップ
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・コーン (缶) 大さじ2
- ・ツナ 大さじ1
- ・トマト 1個
- ・きゅうり 1/2本
- ・レタス 3枚

### ❀ 作り方 ❀

1. じゃがりこに少しずつお湯を入れてフォーク (又はスプーンの背) でつぶすように混ぜる。
2. マヨネーズを入れてさらに混ぜる。
3. コーンとツナを入れてよく混ぜる。
4. トマトはくし切り、きゅうりは斜め切りにする。
5. レタスを皿に敷き、③を中央に盛る。
6. トマトときゅうりを添えて完成!

### ❀ ポイント ❀

災害時にも野菜を食べられるように考えられたメニューです。

そのため、洗い物もいらず、常備できるお菓子や缶詰で作ることができます!

入れる野菜、添える野菜は何でもOK!

じゃがいもをゆでたりつぶしたりする手間がいらず、大好きなお菓子を使って、手軽に楽しく調理できるアイデア献立です♪