ほくほくジャガ芋のサラダ



調理時間	約40分
カロリー	247kcal(1人分)

材料	(4人分)
ジャガ芋(男爵)	3個
水	50ml
塩	少々
ニンジン	小1本
玉ネギ	1/2個
キュウリ	1本
ロースハム	3枚
(フレンチドレッシング)	
(A)	
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
酢	小さじ2
サラダ油	大さじ1
(B)	
マヨネーズ	大さじ3
粒マスタード	大さじ1/2
生クリーム	大さじ1
塩	少々

作り方

1. ジャガ芋は洗い皮付きのまま4つ割にし、ニンジンは2等分にする。ダッチオーブンにオーブン内網をセットし水を入れ、ジャガ芋とニンジンをのせ、軽く塩をふり、蓋をしてグリルに入れる。
2. オーブンモードを選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後そのままグリルの中で10分余熱する。
3. (2)を取り出しボウルに入れ、ジャガ芋はフォークで粗く潰し皮をのぞく。ニンジンは3mm厚さに切り、ボウルに入れAを加え下味をつける。
4. キュウリは小口切りに、玉ネギは薄切りにしてそれぞれ塩をまぶし、塩もみした後、塩気を洗い流し、固く絞り(3)に加える。
5. ハムは1cmの角切りにして(3)に加え、Bを混ぜ合わせる。

ダッチオーブンで蒸し焼きにすることでジャガ芋のホクホク感とニンジンの甘みが増します。熱々のジャガ芋にフレンチドレッシングで下味をつけることが美味しさのポイントです。