



## 作りかた

- きゅうりと玉ねぎは薄切りにし、塩少々(分量外)をふり、ふきんに包んでもみ、水洗いして水けをよくしぼっておく。
- じゃがいもは、きれいに洗い、水けを切らずに、皮ごとラップでぴったりと包む。
- ②をテーブルプレートの中央に置き **013 下ゆで根菜** で加熱する。
- ③を熱いうちに皮をむき、ボウルに入れ、好みの大きさにつぶす。①とハムを合わせ、Aであえる。

### 加熱の目安

加熱：約6分

### 1回に作れる分量

2~4人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
底面

### カロリー

118kcal

### 塩分

0.6g

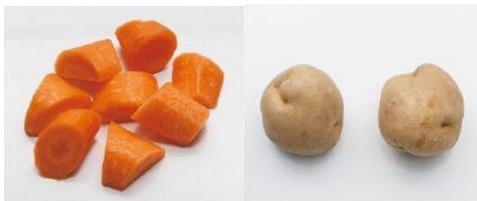
※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

材料	2人分	3人分	4人分
じゃがいも(1個約 150g の物)	1個	1・1/2個	2個
きゅうり	10g	20g	30g
玉ねぎ	10g	20g	30g
ハム(1cmのたんざく切り)	10g	20g	30g
A フレンチドレッシング	大さじ1/2	大さじ3/4	大さじ1
A マヨネーズ	適量	適量	適量
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

### ゆで物のコツ

#### 料理に合わせた下ごしらえを

葉菜、果菜、花菜類の根の太い物には、十文字の切り目を入れたり、房になっている物は小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさの物を選びます。



#### 材料に合ったアク抜きを

ほうれん草などは、加熱後すぐに水に取ります。なすや、カリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。  
水けを切らずラップで、ぴったり包み、テーブルプレートに直接のせて加熱する

皿など使いません。