

さけるチーズとポテトのサラダ

一味ちがった食感と香が楽しめます！



材料（4人分）

じゃがいも	200g
にんじん	30g
さやいんげん	30g
さけるチーズ	2本（50g）
① サラダ油	大さじ2
② レモン汁	大さじ1
③ 柚子こしょう	小さじ1/2
④ 塩	少々

作り方

1. じゃがいも、にんじんはせん切り、さやいんげんは斜め切りにする。
さっと茹でてザルにあげ、冷水で冷やして水気をきる。
2. さけるチーズは細かくかく。
3. ボウルに①を入れてよく混ぜ合わせる。
4. ②、③を加えて和え、器に盛る。

ジャガイモの発芽部分や日光に当たって緑色になった部分には有毒配糖体ソラニンが多く含まれているので、調理の際は皮をむき、水につけ、芽の部分は切除して用いる。

