

パプリカを器にした、カラフルでかわいい

カラフルホットポテトサラダ

材料(1人分)

- ・ジャガイモ 50g・パプリカ(赤やオレンジ) 1個(器用)、1/2個(具用)
- ・アスパラガス 5g・にんにく 1/2欠片・ベーコン(厚切り) 15g・スイートコーン(冷凍) 7g
- ・オリーブオイル 4g・塩コショウ 少々・バジル、粗挽きブラックペッパー お好みで少々
- ・からし 1g・マヨネーズ 5g・とろけるチーズ 5g・パセリ 適量

作り方

- ①じゃがいもをゆで、つぶす。
- ②パプリカ(器用)を半分に切り、種を除いておく。
- ③パプリカ(具用)、アスパラガス、にんにくは細かく5mmほどに切り、ベーコンも同じような大きさになるように切り揃える。
- ④フライパンにオリーブオイルを引き、③のパプリカ、アスパラガス、にんにく、ベーコンを加えて炒める。
- ベーコンに火が通ったらコーン、塩コショウ、バジル、粗挽きブラックペッパーを加えてよく炒める。
- ⑤ボウルにゆでたじゃがいも、④の炒めた具材、からし、マヨネーズ、チーズを加えてよく和える。
- ⑥パプリカ(器用)に⑤で作ったポテトサラダを盛り付け、180℃のオーブンで10分焼く。
- ⑦パセリをのせて完成。

1人分の栄養成分表示	
エネルギー	150kcal
炭水化物	12.7g
脂質	10.6g
たんぱく質	5.2g
食塩相当量	0.9g

