



酒粕クリームチーズポテトサラダ

レシピ作成者：倉松凜

栄養素（1人分）

エネルギー	424kcal
炭水化物	25.0g
タンパク質	18.3g
脂質	32.4g
食塩相当量	1.1g



材料（1人分）

じゃがいも	100g
枝豆（冷凍）	30g
ロースハム	20g
ゆで卵	Mサイズ1個
*合わせ酒マヨチーズ	
酒粕	5g
クリームチーズ	15g
マヨネーズ	大さじ1と1/2
粗挽胡椒	適量
サラダ菜	1~2枚

作り方

- ① クリームチーズを常温に戻す
- ② じゃがいもは皮を剥き一口大に切る
- ③ じゃがいもを耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wの電子レンジで4分加熱し、熱いうちにつぶして冷ます
- ④ 枝豆を電子レンジで解凍し、さやから取り出す
- ⑤ ロースハムを横半分に切り、1cm幅に切る
- ⑥ ゆで卵をつぶす
- ⑦ 酒粕、クリームチーズをなめらかになるまで混ぜ合わせる
- ⑧ つぶしたじゃがいもに、ハム、枝豆、ゆで卵、合わせ酒マヨチーズを入れ全体を混ぜる
- ⑨ 盛り付けて粗挽き胡椒を適量かける

★レシピのポイント

- じゃがいもは熱いうちだとつぶしやすいです
- 酒粕とクリームチーズをなめらかになるまで混ぜ合わせることでダマができなくなります

