



新じゃがとツナのホットサラダ

材料 2人分

新じゃがいも	8個 (400g)
【A】バター	5g
【A】水	大さじ3
【A】塩	小さじ1/4
ツナ缶 (オイル漬)	1缶 (約70g)

ドレッシング

イタリアンパセリ	2〜3本
【B】酢	大さじ1
【B】塩	小さじ1/4
【B】こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ1・1/2
すりごま	小さじ2

作り方

- 1 新じゃがいもはよく洗って皮付きのまま容器に入れる。
【A】を加えてフタをして電子レンジ (500W) で9分加熱し、5分蒸らす。
- 2 ドレッシングをつくる。イタリアンパセリは粗みじん切りにする。
【B】を合わせて塩が溶けるまでよく混ぜ合わせる。
オリーブオイルを少しずつ加えながらさらによく混ぜ合わせる。
すりごまとイタリアンパセリを加えて混ぜる。
- 3 ①の安全目視フロートが下がっていることを確認し、
フタを開けて全体をひと混ぜし、ザルにあげて茹で汁をきる。
- 4 新じゃがいもを容器に戻し、温かいうちに汁気をきった
ツナとドレッシングを加えて和える。