

RECIPE



今月のレシピ（5月1日更新）

「ポテサラロールキャベツ」

「参上！お助け料理人 平野寿将の愛とひらめきのウラ技料理」（ソニー・マガジズ）77P

ポテトサラダをキャベツで巻いて、今日はごちそうサラダ。
色の濃い器に盛ると白と緑とソースの赤が映えてきれい。

■材料・4人分

じゃが芋：小5個

キャベツ：大4枚

かに風味かまぼこ：10本

コーン水煮缶：大さじ3

ツナ缶：大さじ4

マヨネーズ：大さじ4

酒：適量

塩：適量

粗びき黒こしょう：適量

ソース

ケチャップ：大さじ3

溶き辛しまたはマスタード：小さじ1

■作り方

- (1) じゃが芋は皮をむいて半分に切り、鍋に入れて水をひたひたに注ぎ、水に対して5%程度の酒と塩を加えてゆではじめる。
- (2) キャベツは1の鍋に入れてさっとゆでてしんなりさせ、冷水にとって水気をきる。半分に切り、芯の部分はそぎとってみじん切りにする。
- (3) かに風味かまぼこはほぐして1cmの長さに切る。
- (4) 1のじゃが芋がゆで上がったら水気をきってボウルに入れ、塩と粗びき黒こしょうをふってつぶし、2のキャベツの芯、3、コーン、ツナ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせ、塩と粗びき黒こしょうで味を調える。
- (5) 2のキャベツを1枚ずつ広げ、4をのせて丸く包む。
- (6) ソースの材料は混ぜ合わせる。
- (7) 器に5を盛り、半分に切ったり、ソースをかける。4が残っていたら丸く整えて添える。