

早稲田大学競走部

# 「おいしい寮めし」

著者 福本健一 監修



今週のおすすめレシピ

現サンベルクス陸上部管理栄養士

～お子様から大人もみんな大好き♡～

## 明太ポテサラサンド



### 材料

ロールパン	2個
じゃがいも(小)	2個
明太子	1/2腹
マヨネーズ	大さじ1
塩	適宜
リーフレタス	1枚

### <作り方>

1. じゃがいもはよく洗って丸のまま柔らかくなるまで茹でる。  
皮をむき、食べやすい大きさに切って冷ます。
2. じゃがいもが冷めたら、ほぐした明太子とマヨネーズを和え、塩で味を整える。
3. ロールパンに切り目を入れ、リーフレタス、作り方2をはさんで完成。

### <ポイント>

- ・じゃがいもは皮ごと丸のまま茹でることでビタミンCがお湯に流出するのを防ぎ、味も水っぽくならずじゃがいもの味がしっかりと感じられる。
- ・明太ポテサラはそのまま手軽な一品としても簡単でオススメ。

詳しくは  で検索！！