



packcooking mamaの

災害時にも役立つパッククッキング

レシピ

☆湯せんで簡単♪ポテトサラダ

準備するもの

厚さ0.01mm以上の高密度ポリエチレン製食品用ポリ袋

熱湯で使用できる耐熱皿

(ステンレス製のザルでも代用可能)

すりこぎ(じゃがいもをつぶす為に使用、他の物でも可)

鍋、トング

材料(4人前)

じゃがいも 2個(約300g)

ミックスベジタブル 約70g

たまご 1個

ハム 4枚入り1パック

マヨネーズ 大さじ6杯(お好みで調整してください)

塩コショウ 少々



- ① 鍋でお湯を沸かす。同時に水からたまご1個を入れておき、ゆでたまごを作り始める
- ② じゃがいも2個の皮をむいて、厚さ2~4ミリの薄切りにする(水にさらさなくてOK)
- ③ 切ったじゃがいもを食品用ポリ袋に入れ、空気を抜きながら袋の上のほうで結ぶ
- ④ 火の通りをよくするために、袋の中のじゃがいもはなるべく平たく広げておく
- ⑤ たまごを茹でているお鍋に耐熱皿(もしくはステンレスザル)を入れ、じゃがいもを15分間湯せん
- ⑥ 冷凍のミックスベジタブルを凍ったまま食品用ポリ袋に入れ、空気を抜きながら袋の上のほうで結んで、ゆで時間残り10分のところでたまご・じゃがいもと同じお鍋に投入
- ⑦ 15分経ったら火を止めて、ゆでたまごとミックスベジタブルをお湯から取り出す
じゃがいもはお湯の余熱でさらに15分間火を通す
- ⑧ ゆでたまごは皮をむいて賽の目切りにし、ハムも小さく切っておく
- ⑨ 余熱が終わったらじゃがいもをお湯から取り出して、袋の上からすりこぎで荒くつぶす
- ⑩ 袋を開けて塩コショウ少々とマヨネーズ(半分の量)を入れてよく混ぜる
- ⑪ ゆでたまご、ハム、ミックスベジタブルを袋の中に入れ、残りのマヨネーズを入れて混ぜ合わせたら完成!

<耐熱皿を使用する場合は、破損を避けるために急激な温度差にならないよう注意してください>

鍋底や鍋肌に
袋が直接当たら
ないように注意!



一般社団法人

災害食レシピ推進委員会



<https://www.facebook.com/packcooking>



@packcooking_hirao



パッククッキングママ

