

❀❀❀サバ・メシ(非常食) 簡単レシピ❀❀❀

～じゃがいも ポテサラ～

定番お菓子「じゃがいも」はじめカリッとあとからサクサク の心地よい食感が楽しめる
誰もが食べたことがあるお菓子ですが、簡単においしくサバ・メシに変身する方法をご紹介
します。

【材料】

- ・じゃがいも(好みの味)…………… 1個
- ・熱湯 …………… 適量
- ・マヨネーズ、塩こしょう…………… お好みで



【作り方】

- ① 「じゃがいも」のカップのふたを少し開き、カップ半分程度まで熱湯を注ぎます。
- ② ふたをして、5分待ちます。
- ③ ふたを開け、柔らかくなった「じゃがいも」をスプーンなどでつぶします。
- ④ お好みでマヨネーズ、塩こしょうを加えて混ぜたら ポテサラの出来上がり♪

