



Hello Green EVERY × FMK パンゲア!

# ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア



御船氷野

スティック  
セニョール!!



クリスマス  
ポテトサラダ

作るのも  
楽しい!



材料(12コ分)  
じゃがいも 2コ ・ スティックセニョール 5本  
マヨネーズ 大さじ2 ・ 塩・こしょう お好みで  
クラッカー 12枚 ・ にんじん(かきり用)  
クリームチーズ・お好みで

作り方

- ① じゃがいも皮をむいて、5mm幅にカットしゆでる  
スティックセニョールは、茎の部分をカットしゆでる  
房の部分をみじん切りしてゆでる
- ② ゆでた、じゃがいもをつぶし、房の部分のスティックセニョール  
ませる。(お好みでクリームチーズを入れてませる)
- ③ ②に マヨネーズを入れ、ませる。クリームをかける  
しぼりごてろに入れ、クラッカーの上にVフトクリームが  
しぼり、星形にカットした にんじんをかざる
- ④ 残った、スティックセニョールの 茎は、かきり用に

・マヨネーズを入れない、使うと、赤おさの 離乳食と  
しても、OK!!

おる様と楽しく一緒に作る  
X'mas

