

# 基礎速食實作 6/22

## 馬鈴薯沙拉



### 食材

1. 馬鈴薯 1 顆、紅蘿蔔 1/3 顆、小黃瓜 1/2 條、洋蔥 1/4 顆
2. 蛋 1 顆、火腿 1 片
3. 調味料：糖 1/2 小匙、鹽 1/4 小匙、黑胡椒適量、美乃滋一大匙

### 做法

1. 馬鈴薯洗乾淨帶皮水煮、紅蘿蔔削皮、雞蛋一起從冷水開始煮。  
(水中加入鹽巴)  
依食材熟度陸續取出







2. 洋蔥切絲、小黃瓜切片加入 1/4 小匙鹽巴攪拌放置 10 分鐘脫水



3. 火腿切成小塊狀



做法	4. 馬鈴薯煮熟後去皮加入煮熟的雞蛋一起壓碎（馬鈴薯要趁熱的時候才好處理）	
	5. 煮熟後的紅蘿蔔切成小片	
	6. 依序將紅蘿蔔、火腿及脫水過的小黃瓜、洋蔥加入馬鈴薯蛋泥中	
	7. 最後加入調味料（糖 1/2 小匙、鹽 1/4 小匙、黑胡椒適量、美乃滋一大匙）攪拌均勻	

★請參考影片『[洋食屋馬鈴薯沙拉做法](#)』