

かぼちゃサラダ

【材料 1 人分】

かぼちゃ	45 g
ハム	5 g
にんじん	3 g
きゅうり	8 g
マヨネーズ	6 g
食塩	0.2 g
オタネニンジンパウダー	0.2 g
あらびき黒こしょう	0.01 g



【作り方】

- ① かぼちゃを皮がついたまま 1 口大にカットし、たっぷりのお湯で煮る。(1) 15 g は竹串がすっと通るくらいまで煮て、(2) 残りの 30 g は手で軽くつぶせるくらいの硬さまで煮る。
- ② にんじんをいちよう切りにし、竹串がすっと通るまで煮る。
- ③ ゆでたかぼちゃ (1) の 15 g をさいの目切りにし、(2) の 30 g をマッシャーでよくつぶす。
- ④ きゅうりを輪切りにし、塩もみする。軽く水で洗い流して、キッチンペーパーで水気を切る。
- ⑤ ハムを色紙切りにする。
- ⑥ つぶしたかぼちゃ、にんじん、きゅうり、ハムを 1 つのボールに入れ、あらかじめ混ぜたオタネニンジンパウダーとマヨネーズを加えてなじむまで混ぜる。
- ⑦ ⑥にさいの目切りにしたかぼちゃとあらびき黒こしょうを加え、軽く混ぜて器に盛る。