

シャキシャキサラダほうれん草と かぼちゃのサラダ



材料

サラダほうれん草・・・1束
かぼちゃ・・・1/4個
玉ねぎ・・・1/8個

◎マリネ液

オリーブオイル・・・小さじ2
白ワインビネガー・・・小さじ1
塩、こしょう・・・各少々

マヨネーズ・・・大さじ3
粒マスタード・・・小さじ2



- ① かぼちゃは種、ワタを取り、4～5cm角に切る。蒸気の上がった蒸し器に入れ、竹串がすっと通る柔らかさまで15分間蒸す。
(又は耐熱皿に並べラップをかけ600Wの電子レンジに5分間かける)
- ② かぼちゃを蒸している間に、玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、水にさらしたあと水気をよく切る。◎マリネ液をボールに入れて混ぜ、玉ねぎを入れ、約10分間なじませる。
- ③ ①のかぼちゃが熱いうちに皮をむき、マッシャーなどでつぶし、**熱いうちに**②とマヨネーズ、粒マスタード、塩、コショウをいれ、冷ます。
☆おいしさのポイント☆
かぼちゃが**熱いうち**に入れることで玉ねぎの辛味、ワインビネガーの酸味がマイルドになる。
- ④ 最後にサラダほうれん草(下ゆでなし)をざく切りにして混ぜ合わせれば完成。