

さつまいも  
★カボチャの

# マヨマスタードサラダ

＜材料＞ 4人分

- さつまいも 1/4本
- かぼちゃ 1/8コ
- 玉ネギ (スライス) 1/4コ
- すし酢 大さじ2
- マヨネーズ "
- 粒マスタード " 1
- 塩・こしょう 少々
- パセリ 少々

＜作り方＞

- 1) さつまいも  
とカボチャは  
一口大に切り  
耐熱皿に  
入れ、軽くラップし、  
500wで6分ぐらいい  
レンジでチン!!
- 2) 玉ネギはスライスして  
すし酢に10分～  
浸しておく。
- 3) 1)の荒熱が  
とれたら、玉ネギ  
を糸取り、  
調味料を入れて  
混ぜる。  
パセリ等を  
ふるって見た目を  
よなやかに!!

