

ジャック・オー・ランタンとサーモンのハロウィンサラダ



kewpie 

材料(2人分)

かぼちゃ	1/4個
ベビーリーフ	1パック
ミニトマト	2個
サーモン(刺身用) 刺身用	6切れ
キューピー テイステイドレッシング 黒酢たまねぎ*	適量
キューピー マヨネーズ	大さじ3

作り方(調理時間20分)

1人分 約418kcal

食塩相当量 約1.1g

1. かぼちゃはワタと種を取り、さっと洗う。ぬれたまま乾いたクッキングペーパーで包み、さらにラップでふんわり包んで、レンジ(600W)で約6分30秒加熱する。
かぼちゃの皮をむき、中身と分け、皮で目、鼻、口、ハタを作る。
2. ①の中身をボウルに入れ、熱いうちにフォークなどでつぶし、マヨネーズで和える。
3. 器に②を丸い形に盛りつけ、①のかぼちゃの皮で、ジャック・オー・ランタンの顔を作る。
まわりにベビーリーフ、半分に切ったミニトマト、サーモンをのせ、ドレッシングをかける。

メニュー特徴

かぼちゃサラダをジャック・オー・ランタンの顔の形に盛りつけたハロウィンにおすすめのサラダです。サーモンにたまねぎの甘みと黒酢の香りをいかしたドレッシングがよく合います。

