

LIFE-031

うりきれマカロニサラダ。

飯島奈美



材料 (2人分)

●マカロニ

- ・乾燥マカロニ 75g (1/2袋)
- ・水 1リットル
- ・塩 小さじ1

●具

- ・たまねぎ 1/6コ
- ・油 小さじ1
- ・レモン汁 小さじ1
- ・塩 小さじ1/3
- ・白こしょう 少々
- ・ハム 3枚
- ・きゅうり 1本
- ・にんじん 1/3本

●特製マヨネーズ

- ・マヨネーズ 大さじ3
- ・牛乳 大さじ1/2
- ・ケチャップ 小さじ1
- ・からし 小さじ1/2
- ・しょうゆ ひとたらし (お好みで)
- ・塩、こしょう (味がうすければお好みで)



うりきれマカロニサラダ。

飯島奈美

つくりかた

- ・湯をわかし、塩をくわえ、マカロニを入れて、表示より2～3分長めにゆでます。
- ・その間に具を準備します。たまねぎを横半分に切り、スライスし、塩ひとつまみ（分量外）を加え、水にさらし、さらしでしぼって水気を切っておきます。
- ・たまねぎをボウルに入れ、油、レモン汁、塩、こしょうを混ぜます。
- ・きゅうりはタテ半分にして、スプーンでタネを取り除き、タテ4等分に切り、3ミリのスライスにしておきます。
- ・にんじんの皮をむき、少し太めの千切りにします。
- ・きゅうりとにんじんをあわせて塩ひとつまみ（分量外）をまぶしておきます。
- ・ハムを半分に切り、さらに5ミリ幅に切ります。
- ・マヨネーズに、牛乳、ケチャップ、からし、しょうゆをお好みで混ぜ合わせておきます。
- ・ゆであがったマカロニの湯をしっかりと切り、熱いうちに、たまねぎのボウルに入れて混ぜ、10分ほどおいて、常温になるまで冷まします。
- ・合わせておいたマヨネーズであえ、水気をしっかりとふきとった野菜と、ハムを加えて、さっと混ぜたら、できあがりです。

