



SHERATON

横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ



レシピ考案者/
横浜ベイシェラトン ホテル&タワーズ
「スタースイート」専属シェフ 金子 貴紀

玉ねぎと南瓜の カニマヨソース

～野菜をおいしく食べよう!～

調理時間: **30分**



※写真はイメージです。

玉ねぎ



+

使ったのは
この商品



玉ねぎと南瓜のカニマヨソース ~野菜をおいしく食べよう!~

【材料/4人分】

〈カニマヨソース〉

A	マルハニチロ まるずわいがにほぐしみ (汁もすべて).....1缶
	マヨネーズ.....200g
	オイスターソース.....20g
	ごま油.....20cc
B	塩.....3g
	人参(粗いみじん切り).....50g
	玉ねぎ(粗いみじん切り).....100g

玉ねぎ(120g位の物).....2個
カボチャ.....約1/8個(120g位)
レタス.....大き目の葉2枚(約80g)
塩.....5g
エクストラバージンオリーブオイル
.....40cc

【作り方】

- ①玉ねぎは皮をむき、軸を付けて縦半分にカット、大きいものは輪切りでOK。カボチャは皮をむいて櫛切りにする。一つが15~20g位にカット。レタスは1/3位の長さにカットし、太めの千切りにしておく。
- ②玉ねぎは、耐熱皿に切り口を上にして塩を振りかけオリーブオイルをかけてラップをし、電子レンジ(600W)で約8分柔らかくなるまで火を入れる。
- ③魚焼き器にアルミホイルを敷いた上にカボチャを乗せ、オリーブオイルと塩を振りかけ弱火で約5分柔らかくなるまで火を入れる。
- ④レタスは水に10分くらい浸けてシャキッとさせておく。
- ⑤Bを合わせて10分くらい置いて水が出てきたらよく水気をきっておく。
- ⑥Aの材料と⑤を合わせてソースを作る。
- ⑦②、③、④をお皿に盛り⑥をかけてお召し上がりください。