野菜を食べるタルタルソース

材料

～サンドイッチ 4 枚分～

カボチャのタルタルソース

卵　1個
ズッキーニ　1/10 本
カラーピーマン　1/4 個
ニンジン　1/10 本
（A）
マッシュしたカボチャ　70g
マヨネーズ　30g
塩コショウ　0.4g
レモン汁　少々

サラダ風タルタルソース

卵　1個
ズッキーニ　1/10 本
カラーピーマン　1/4 個
人参　1/10 本
（A）
マッシュしたサツマイモ　30g
タマネギ　10g
キャベツ　1/3 枚
マヨネーズ　20g
塩コショウ　1.1g
レモン汁　少々

下ごしらえ

【共通】

◎**卵**・・・ゆでて殻をむき、さいの目切りにする。※この時にゆで卵スライサーを使うと簡単に出来る！！

【カボチャのタルタルソース】

◎**カボチャ**・・・種をスプーンで取り出し、ラップで全体を覆って、電子レンジ 500W で 3 分間温める。火が通ってないようであれば少しずつ延長する。スプーンで皮を取り除き、マッシュして冷ます。

【サラダ風タルタルソース】

◎**サツマイモ**・・・皮をむき、電子レンジ 500W で 3 分間温める。火が通ってなければ延長する。マッシュして冷ます。

◎**タマネギ**・・・みじん切りにしてザルに入れ、熱湯をかけて辛みを落とす。

◎**キャベツ**・・・1 枚ずつきれいに洗い、みじん切りにする。

作り方

①下ごしらえをしておく。

②A をそれぞれきれいに水で洗い、さいの目切りにする。

③材料すべてを大きなボールに入れ、ヘラで綺麗に混ぜ合わせる。