

自家製マヨネーズで作る 色とりどりの野菜サラダ

食育講座「おいしい教室」
の料理です。

材料（4人分）

ジャガイモ1個、にんじん1/3本、
コーン30g、きゅうり1/2本、ゆ
で卵1個、パセリ2枝、リーフレタ
ス2枚、塩適量

<マヨネーズ>

酢（または白ワインビネガー）大さ
じ1、サラダ油100cc、卵黄1個
分、塩・コショウ適量



作り方

- 1 ジャガイモ、にんじんは皮をむいて、1cmの角切り。キュウリは縦に4等分し、角切りにする。ゆで卵も角切り。パセリは細かいみじん切りにする。
- 2 ジャガイモは塩少々を入れた水で煮る。にんじんも別の鍋で同じように煮る。
- 3 マヨネーズを作る。ガラスのボウルに卵黄を入れ、塩、コショウを入れ、泡だて器で軽くまぜる。
- 4 酢を分量の半分くらい入れてまぜる。サラダ油を少しずつ中心から入れてまぜていく。
- 5 サラダ油をまぜ終わったら味をみて、足りなかったら酢、塩、コショウを足す。
- 6 ジャガイモ、にんじん、キュウリ、コーンの水気をペーパータオルでとり、ボウルに入れる。ゆで卵を加え、マヨネーズであえる。
- 7 小皿にリーフレタス（1枚を2つに切る）を敷き、サラダを盛り、パセリのみじん切りをふりかける。

料理のポイント

- 1 マヨネーズを作るときは、最初が肝心。慎重に分離しないように少しずつサラダ油を加えていきます。ある程度混ざってしまえば、分離しなくなります。
- 2 酢味を濃くしないほうが、自家製マヨネーズらしく、マイルドな味わいになります。
- 3 ジャガイモ、にんじんの下煮は、歯ごたえを残すようにします。