

おうちハロウィンにも大活躍 おかずからスイーツまで かぼちゃ食べ尽くしレシピ

Salad Cafeショップでは秋が旬の食材を使った新商品が登場！

本ニュースレターは、Salad CafeショップおよびWebサイトにてサラダ料理を提供している、サラダカフェ株式会社(ケンコーマヨネーズ株式会社の100%子会社)が、季節やトレンドに合わせた最新のサラダ料理をお届けします。



<おばけが出たぞ〜！かぼちゃのラザニア>



<安納芋と白玉の和フルーツサラダ>

今回のテーマは「かぼちゃ」。近年、この時期はハロウィンにあわせて仮装をしたり、パーティーをしたりと街中がお祭りムードに包まれます。アイルランドが古代ケルトと呼ばれていた時代は、暦が11月1日に変わっていたため、ハロウィンは、悪霊(=災い)を追い払い、新しい1年を元気に過ごすための、日本のお正月に近い日だったそうです。今回は、悪霊払いのジャック・オー・ランタンにも使われ、カラダにも良い「かぼちゃ」を余すことなく食べ尽くせるハロウィンパーティーにもぴったりのレシピをご紹介します。

Salad Cafeショップでは、かぼちゃや安納芋など秋の味覚をたっぷりとつかった、おかずサラダやスイーツサラダが登場しています。ぜひ店頭でご確認ください。

旬のかぼちゃ おかずからスイーツまで食べ尽くしレシピを紹介

■ラザニアからよきによき生えているおばけの正体は・・・？

おばけが出たぞ〜！かぼちゃのラザニア

URL:https://www.salad-cafe.com/r_contents/halloween/recipe_05.html

材料(2人分)

ラザニア(乾燥)...	2枚	ブロッコリー...	20g
かぼちゃ...	190g	ピザ用チーズ...	20g
じゃがいも...	2個	パン粉(乾燥)...	少々
牛乳...	大さじ1	・マヨネーズ...	12g
ホワイトソース...	60g	・塩...	少々
ミートソース...	140g	・こしょう...	少々
グリーンピース...	8粒	・オリーブオイル...	少々
ホールコーン...	15g		



作り方

- 1...一口大に切ったじゃがいもをラップに包み、600Wの電子レンジで3分ほど加熱して温かいうちにつぶし、粗熱がとれたら、マヨネーズ、牛乳、塩、こしょうで味をつける。
- 2...ラザニアを表示通りにゆでる。
- 3...耐熱皿にオリーブオイルを塗り、ラザニア、ホワイトソース、薄切りにしたかぼちゃ、ミートソースの順に重ねて盛りつける(2回くりかえす)。かぼちゃは2枚残しておく。
- 4...(3)の上に(1)を4等分しておばけの形をつかったものをのせ、グリーンピースで目をつける。
- 5...おばけの周りにホールコーン、残しておいたかぼちゃ2枚、ブロッコリーをのせ、ピザ用チーズとパン粉をかけ、200℃のオーブンで20分ほど焼く。

■ハロウィンパーティーで目を引くこと間違いなし！

ジャックオーランタン風野菜手まり寿司

URL:https://www.salad-cafe.com/r_contents/halloween/recipe_04.html

材料 (6個分)

白飯(炊いたもの)...1合分
きゅうり...25g
パプリカ(赤)...15g
パプリカ(黄)...15g
プロセスチーズ...20g
スモークサーモン (薄切り) ...12枚
パセリ...少々
焼きのり...1枚
・すし酢...30g
・塩...少々
・こしょう...少々

★飾り

お好みの野菜(パプリカ、紅芯大根、大根など)...適量
・マヨネーズ...12g
・クリームチーズ...35g
・にんにく(おろし)...少々
・塩...少々
・黒こしょう(粗挽き)...少々



作り方

- 1...白飯をすし酢、塩、こしょうで味付けし、5mm角に切ったきゅうり、パプリカ、プロセスチーズを加えて混ぜる。
- 2...(1)を6等分して丸め、それぞれをスモークサーモンで巻く。
- 3...パセリの茎でかぼちゃのへたを作り、焼きのりで目、鼻、口を作って貼り付け、お皿に盛り付ける。
- 4...マヨネーズにクリームチーズ、にんにく、塩、黒こしょうを加えて混ぜ、お皿に少しずつのせる。
- 5...お好みの野菜でアルファベットを作り、(4)にのせ、パセリを飾る。

■マシュマロを使った裏ワザレシピ！ゼラチンいらすの濃厚プリン♪

くもの巣パンプキンプリン

URL : https://www.salad-cafe.com/r_contents/halloween/recipe_06.html

材料 (2人分)

かぼちゃ...150g
牛乳...100g
マシュマロ...100g
オレンジ...1個
グラノーラ...60g
チョコペン...適量



作り方

- 1...かぼちゃは皮を除いて一口大に切り、耐熱皿に並べて600Wの電子レンジで3分程度温め火をとおり、ボウルに移す。
- 2...(1)に牛乳を加え、ミキサーなどで滑らかにする。
- 3...マシュマロを耐熱皿に入れ、途中でかき混ぜながら600Wの電子レンジで2分半程度温めて溶かす。
- 4...(2)に(3)を加えて混ぜる。
- 5...カップを2つ用意し、それぞれに皮をむいて一口大に切ったオレンジを入れ、その隙間を埋めるようにグラノーラを半量ずつ入れる。
- 6...(5)に(4)を流し入れ、冷蔵庫で固める。固まったらチョコペンでクモの巣を描く。

★ハロウィンにぴったり！かぼちゃのレシピは、こちらのURLよりご覧いただけます。

・お家で楽しむハロウィンパーティー特集

http://www.salad-cafe.com/r_contents/halloween/

・Salad Cafeのおすすめ「かぼちゃレシピ」

http://www.salad-cafe.com/r_contents/special/0012.html

Salad Cafe ショップ限定！季節の新メニューのご紹介

シナモン香るメープルナッツのパンプキンサラダ

メープルシロップで和えた4種のナッツとシナモンが良く合うデザートサラダです。口当たりがなめらかな“セントかぼちゃ”を使用しており、食感の良いナッツやクリームチーズと良くあいます。

- 価格 : 400円/100g (税込)
- 販売期間 : 現在発売中～10/31 (火) 予定
- 販売店舗 : 関東限定



千切り南瓜とごぼうの金平

甘辛いタレがしみ込んだごぼうに、香ばしく焼き上げた千切りの南瓜をあわせました。南瓜のやさしい甘みが楽しめ、ごま油のコク、白ごまの香ばしさが食欲をそそります。

- 価格 : 335円/100g (税込)
- 販売期間 : 現在販売中～11月末予定
- 販売店舗 : 全店 (※店舗によってはお取扱いのない場合がございます)



安納芋と白玉の和フルーツサラダ

甘みのある安納芋と白玉をあわせた、食感を楽しめるスイーツサラダです。レモン果汁の酸味をほんのり効かせ、さっぱりとした後味に仕上げています。食後のデザートにはもちろん、パンにのせるのもおすすめです！

- 価格 : 336円/100g (税込)
- 販売期間 : 現在販売中～11月末予定
- 販売店舗 : 全店 (※店舗によってはお取扱いのない場合がございます)



Salad Cafe (サラダカフェ) について

Salad Cafeは、ケンコーマヨネーズグループが展開するサラダのトータルブランドです。店舗（ショップ）やWebサイトを通じて、幅広いサラダの世界をご提案しています。

「サラダ料理で新しい世界を食卓に」をコンセプトに、関西・関東の百貨店やショッピングモールを中心に展開し、Webサイトでは野菜の情報や、1,200を超えるサラダのレシピを掲載しています。Salad Cafeでは、もっとおいしく野菜を食べてほしいという想いから、これまでのスタイルにとらわれない発想と組み合わせによっておいしさと健康価値を常に大切に、新しい「サラダ料理」をお届けしています。

ショップ、Webサイトともに、「サラダ」をキーワードにサラダ・野菜好きが集まり、情報交換もできる場にしていきたいと考えています。

- Salad Cafe Webサイト : <http://www.salad-cafe.com/>

■Salad Cafe 店舗一覧

【関東】

Salad Cafe 東武百貨店池袋店
Salad Cafe 小田急百貨店新宿店 (本館B2F)
Salad Cafe 小田急百貨店町田店
Salad Cafe ジョイナス横浜店
いもたまや 伊勢丹新宿店 (3月1日OPEN)
WaSaRa そごう横浜店 (4月25日OPEN)
皿多屋 イトーヨーカドー武蔵境店
皿多屋 イトーヨーカドー武蔵小金井店

【関西】

Salad Cafe 近鉄あべのハルカス店
Salad Cafe 高島屋大阪店
Salad Cafe 高島屋京都店
Salad Cafe SALA PARA 千里阪急店
Salad Cafe SALA PARA 阪急百貨店うめだ本店
WORLD SALAD Chef's DELI 阪急百貨店うめだ本店
WaSaRa 近鉄あべのハルカス店
皿多屋 Ario八尾店
皿多屋 Ario鳳店
皿多屋 イトーヨーカドーあべの店