

かぼちゃサラダ

<材料4人分>

かぼちゃ	・・・120 g	A	食塩	・・・少々
きゅうり	・・・40 g		こしょう	・・・少々
玉ねぎ	・・・40 g		砂糖	・・・小さじ1
ハム	・・・20 g		酢	・・・小さじ1.5
			油	・・・小さじ1
			マヨネーズ	・・・お好みで

<作り方>

- ① 具材を切る。(かぼちゃ：2 cmの角切り、きゅうり：輪切り、玉ねぎ：薄切り、ハム短冊切り)
- ② かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうりをゆでて、水をしっかり絞る。
- ③ Aを混ぜ合わせてドレッシングをつくり、すべての材料を混ぜ合わせて完成。



<ポイント>

- ★きゅうりは、ゆでないで塩もみでも代用できます。
- ★野菜はゆでることで、野菜独特のにおいが弱まり食べやすくなります。