

かぼちゃサラダ

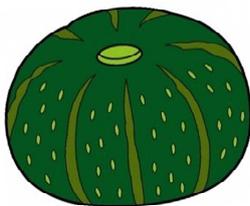


材料【4～5人分】

かぼちゃ	ちゅう 中 1 / 4 個	す 酢	こ 小 さ じ 1	} A
きゅうり	1 / 2 本	しお 塩	しょうしょう 少 々	
たまねぎ	ちゅう 中 1 / 2 個	こしょう	しょうしょう 少 々	
		マヨネーズ	てきりよう 適 量	

～ 作り方 ～

- ① かぼちゃは角切り、きゅうりは輪切り、たまねぎはスライスしておく。
- ② かぼちゃは柔らかくなるまでゆで、つぶしておく。
- ③ きゅうり、たまねぎはさっとゆで、水気をきっておく。
- ④ ②と③を合わせ、調味料Aとマヨネーズで和え、仕上げる。



かぼちゃには、目の疲れをとってくれるカロテンが豊富に含まれています。他に、ゆで卵やハム、マカロニなどを入れてアレンジしてもよいでしょう。