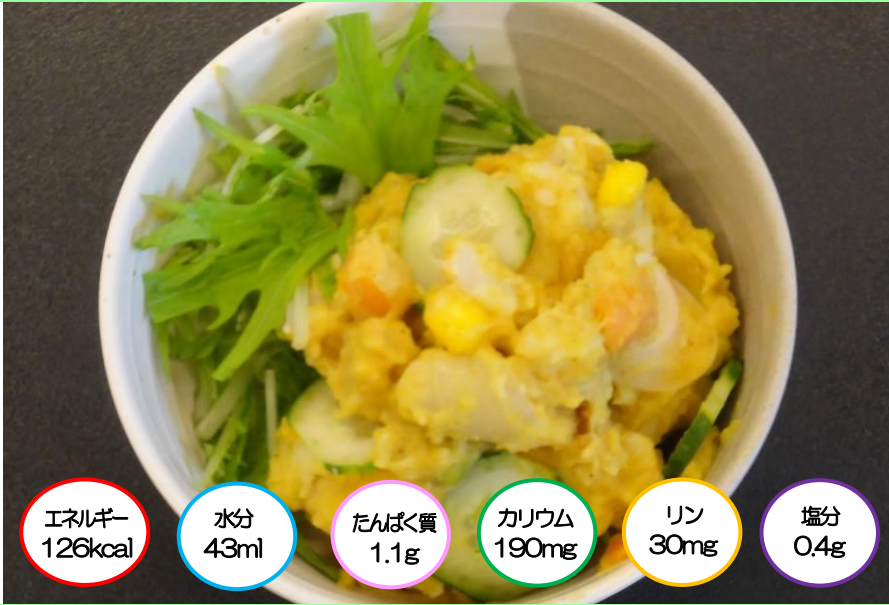


# 《 かぼちゃサラダ 》



## 材料 <2人前>

- |        |      |   |          |      |
|--------|------|---|----------|------|
| • かぼちゃ | 80g  | ★ | • 塩、こしょう | 少々   |
| • きゅうり | 1/4本 |   | • マヨネーズ  | 大さじ2 |
| • 玉ねぎ  | 1/8個 |   | • はちみつ   | 小さじ1 |

## 作り方

(野菜の下ごしらえ) 玉ねぎ、きゅうりは薄くスライスし、水にさらしておく。かぼちゃは皮をむき、適当な大きさに切る。

1. かぼちゃを竹串が通るくらいの固さになるまで茹で、フォークなどでつぶし、冷ます。
2. つぶしたかぼちゃ、水にさらしたきゅうり・玉ねぎ、★の調味料で和える。