



# かぼちゃサラダ



【材料 4人分】

- ・かぼちゃ 80g
- ・人参 35g
- ・玉ねぎ 30g
- ・きゅうり 40g
- ・マヨネーズ 大さじ 2.5 杯
- ・ヨーグルト 8g
- ・塩、こしょう 適量



\*\*\*\*\*

【下準備】

- ・かぼちゃは、角切り。
- ・人参は、いちょう切り。
- ・玉ねぎは、薄くスライス。
- ・きゅうりは、輪切り。

\*\*\*\*\*

【作り方】

- ① かぼちゃは、レンジでやわらかくなるまで火を入れる。(茹でても○)
- ② 人参、玉ねぎは茹でて冷ましておく。
- ③ きゅうりは、分量外の塩で軽く揉み、しぼっておく。
- ④ マヨネーズとヨーグルトを合わせ、①、②、③を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 味を見て、塩こしょうを加える。

\*\*\*\*\*