

# かぼちゃとさつまいものサラダ



## 材料（4人分）

- ・かぼちゃ 100g
- ・さつまいも 100g
- ・きゅうり 1/2 本
- ・ハム 3枚
- ・スライスアーモンド 10g
- ・マヨネーズ 30~40g
- ・塩こしょう 少々
- ・酢 少々

## 作り方

- ①かぼちゃは種をとり、さつまいもは皮をむいておく。
- ②かぼちゃ、さつまいも、きゅうり、ハムを 2 cm 角に切る。
- ③さつまいもは切ったら水に浸しておく。
- ④さつまいもとかぼちゃは、やわらかくなるまで加熱し、半分くらいつぶし、冷やしておく。
- ⑤マヨネーズ、塩コショウ、酢を混ぜる。
- ⑥④、⑤とハム、きゅうり、スライスアーモンドを混ぜ合わせる。
- ⑦調味料で味を調えて完成。

スライスアーモンドは、少し炒ってから使用すると、香ばしさが増し、美味しくなります。

