

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 かぼちゃは種を取り、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。
- ⑥ ④、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。

