



## かぼちゃレシピ

# かぼちゃサラダ

### 材料(5人分)

かぼちゃ……………250g  
きゅうり……………50g  
塩①……………少々(0.5g)  
玉ねぎ……………25g  
マヨネーズ……………大さじ3弱(30g)  
塩②……………小さじ1/4(1.5g)  
こしょう……………少々  
サラダ菜……………少々

### 作り方

- ① かぼちゃはワタと種を取り除き、1.5 cm角に切って蒸す。(竹串がスーッと通るくらい柔らかくなるまで蒸す。)
- ② きゅうりは小口切りにし、塩①を振り、しんなりしたら水気をしぼる。
- ③ 玉ねぎは薄く切り、水にさらし水気を切る。
- ④ ①、②、③をマヨネーズで和えて、塩②、こしょうで調味する。
- ⑤ 器にサラダ菜を敷き、④を盛る。