

4人分

かぼちゃのサラダ

【材料】

かぼちゃ	100g
きゅうり	50g
小松菜	50g
ホールコーン	50g
玉ねぎ	30g

(ドレッシング)

マヨネーズ	大さじ3
サラダビネガー	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ① かぼちゃは2cm角に切り、蒸す。
(レンジで4~5分でも大丈夫です)
- ② きゅうりは2mm輪切りにし軽く塩をふっっておく、
玉ねぎは薄くスライスし水にさらす。
(給食ではすべてさっと茹でています)
- ③ 小松菜は茹でて2cmにカットしておく。
- ④ ホールコーンは汁を切っておく
- ⑤ ドレッシングの調味料を合わせておく。
- ⑥ 材料の水分を切り、をドレッシングで和える。