

つくってみませんか？

カボチャのあまみが際立つサラダ♪

<かぼちゃサラダ>

材料(4人分)

かぼちゃ(さいのめ)	…	200g
たまねぎ(スライス)	…	25g
きゅうり(わぎり)	…	100g
ベーコン(千切り)	…	40g
○マヨネーズ	…	40g
○こしょう	…	少々
○さとう	…	大さじ1/2
○酢	…	小さじ1/2

作り方

- ① かぼちゃを蒸す(15分位)。
たまねぎ、きゅうりをボイルする。
(給食センターでは、きゅうりもボイルしますが、
ご家庭では、塩もみで良いでしょう)
- ② ベーコンは乾煎りする。
- ③ かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、ベーコンと○の調味料を混ぜて出来上がり。

