

つくってみませんか？

カボチャのあまみが際立つサラダ♪



<かぼちゃと大豆のサラダ>

材料(4人分)

かぼちゃ(さいのめ)	…	180g
乾燥大豆	…	12g
にんじん(いちょう)	…	30g
きゅうり(輪切り)	…	80g
○サラダビネガー	…	大さじ1/2
○さとう	…	小さじ1/3
○しお	…	ひとつまみ(1.5g)
○こしょう	…	少々
○油	…	小さじ1
○マヨネーズ	…	30g

作り方

- ① 大豆は洗ってたっぷりの水につけて一晩おき、漬けていた水ごと中火にかけて、途中でさし水をしながら、やわらかくなるまで40分煮る。
- ② かぼちゃを蒸す(15分位)。にんじん、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)
- ③ ①②と、○の調味料を混ぜて出来上がり。

※給食では卵不使用のマヨネーズを使っています。

