

《副菜》 かぼちゃサラダ

栄養満点のかぼちゃをたっぷり食べられるサラダです。
かぼちゃの甘み・好みによって調味料を調整してください。



▶材料（4人分）

かぼちゃ	1 / 4個
酢	小さじ1 / 2
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	お好みで
マヨネーズ	大さじ1 ・ 1 / 2
きゅうり	1 / 5本
チーズ	1枚
ナッツ	大さじ1

▶作り方

- ① かぼちゃは角切りにして柔らかくなるまでレンジで加熱する。きゅうりは輪切りにし、塩水にさらし、絞っておく。
- ② チーズは小さく切っておく（スライスチーズ、クリームチーズなど）、ナッツ（ピーナッツ、アーモンドなど）は細かく刻む。
- ③ ①②と調味料を和える。