



温かいままでも冷蔵庫で冷やしても美味しい  
ホクホクかぼちゃのサラダです。  
また、ヨーグルトを入れるとクリーミーなサラダになります。

アーモンドをトッピングしたり  
胡桃、レーズン、プルーンなどを合わせるだけで  
バラエティ豊かなアレンジが完成します。



## かぼちゃのサラダ



### ～材料～

かぼちゃ	230g	玉ねぎ	50g
ミニトマト	6個	サラダ菜	適量
マヨネーズ	大さじ2	塩(お好みで調整)	小さじ1/2

### 作り方

1. かぼちゃは1cm角位のさいの目に切ります。
2. 玉ねぎは薄くスライスして10分ほど水にさらし、水切りをして絞ります。
3. 容器に①のかぼちゃを入れ、上蓋(穴2)をセットして500Wの電子レンジで8分加熱します。
4. ②の玉ねぎに塩を入れて混ぜ合わせます。
5. ③のかぼちゃに④を入れ、マヨネーズを加えて混ぜ合わせます。
6. 器に⑤を盛り、サラダ菜、ミニトマトを添えて出来上がり。