

メニュー名:かぼちゃサラダ

材料 (おとな4人分)

材料名	分量
かぼちゃ	250g
きゅうり	50g (1/2本)
プロセスチーズ	30g (ベビーチーズ約3個)
ロースハム	30g
☆マヨネーズ	大さじ3
☆米酢	小さじ1/3
☆食塩	ひとつまみ
☆白こしょう	少々

作り方

- 1.かぼちゃは皮付きのままひと口大に切り、柔らかくなるまで蒸し器で蒸し、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。きゅうりは斜め薄切り、ロースハムは短冊切りにし、さっと茹でて水で冷やし、ザルにあげ水を切っておく。プロセスチーズは5mm角のサイコロ切りにする。
- 2.ボウルに☆の調味料を計りよく混ぜ、1を加え混ぜ合わせたら出来上がり。

