



給食レシピ

かぼちゃサラダ



《 材料5人分 》

かぼちゃ……………300g
きゅうり……………80g
玉ねぎ……………20g
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々
マヨネーズ……………大さじ5強

《 作り方 》

1. かぼちゃは一口大(2cmぐらいの角)に切る。蒸す(または茹でる)。
2. きゅうりと玉ねぎはさっと茹でて、冷ます。
3. 野菜を合わせて、塩、こしょうで和える。
4. マヨネーズで和える。

