

# すくすく人気レシピ紹介

H29年12月

今月はかぼちゃサラダをご紹介します。ホクホクのかぼちゃはマヨネーズとの相性抜群です。ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

## かぼちゃサラダ (3~4人分)

かぼちゃ	…	1/4 個	ハム	…	2 枚
きゅうり	…	1/2 本	マヨネーズ	…	大さじ 4~
スイートコーン	…	30g	コンソメ	…	1 個
塩・こしょう	…	適宜			

- ① 皮をところどころ削いで、一口大に切ったかぼちゃを、鍋に入れ、水をひたひたより少し少なめに入れ、コンソメを入れて、火にかける。
- ② 中火~弱火で形が崩れない程度に皮まで柔らかくなったら、ザルにとる。
- ③ 水気をよく切って、冷ます。
- ④ 冷めたら、好みの加減でつぶす。
- ⑤ 好みの大きさに切った野菜とマヨネーズを加え、塩コショウで調味し、ざっくり混ぜてできあがり。

