

すくすく人気レシピ紹介

H29年2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
きゅうり	…	1/2 本
スイートコーン	…	30g

ハム	…	2 枚
マヨネーズ	…	大さじ 4~
塩・こしょう	…	適宜
コンソメ	…	1 個

- 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。