

『かぼちゃサラダ』

材料(4人分)

かぼちゃ	200g
塩	小さじ1
コショウ	少々
ツナ缶	50g
マヨネーズ	50g



作り方

- ① かぼちゃを食べやすく切り、茹でる。【水気を飛ばす】
- ② ツナの油を切り、マヨネーズ・塩・コショウで和える。
- ③ ①+②を良く混ぜて出来上がり。