

# 『かぼちゃと野菜の温サラダ』

(材料:2人分)

かぼちゃ	50 ~ 60 g
しめじ	1パック
カリフラワー	1袋
又はブロッコリー	1/4 株
☆だし醤油	大さじ1
☆マヨネーズ	大さじ1/2 ~ 1
塩	少々
バター	適量



## 作り方

- ① しめじは根元を切り落とし、適当な大きさに分ける。  
カリフラワーは小さく切り、かぼちゃは、2 ~ 3 mm幅の薄切りにします。
- ② フライパンにバターを熱し、かぼちゃを炒め、カリフラワーを入れたら、塩を少し入れて、更に炒めます。
- ③ かぼちゃはこんがり、カリフラワーに火が通ったら、しめじを入れます。
- ④ しめじがこんがりしてきたら、☆を入れて、全体に絡めれば出来上がり！