

『カボチャとキュウリのサラダ』

材料(4人分)

かぼちゃ 1 / 4 個 (3 0 0 g)

きゅうり 1 本

マヨネーズ 大さじ 3

塩・コショウ

作り方



- ① かぼちゃは種と綿を除き、皮もむいて1.5cm角に切り、耐熱皿に入れ、水大さじ1を振る。
ラップをかけて電子レンジ(600W)に3分かき、竹串を刺してみても柔らかくなっていたら冷ましておく。
- ② キュウリは細長い乱切りにし、塩をふって5~6分おき、しんなりしたら水気を絞る。
- ③ ボウルに①、②を入れてマヨネーズ、塩、こしょうで混ぜ合わせる。