

◆◆◆^{きゅうしょく}給食おすすめレシピ◆◆◆

《かぼちゃのサラダ》

ざいりょう にんぶん
【材料】-4人分-

ハム	まい 2枚
かぼちゃ	こ 1/8個(150g)
きゅうり	ほん 1/2本
たまねぎ	たま 1/8玉
マヨネーズ	おお 大さじ 3
★こしょう	しょうしょう 少々
しお 塩	ひとつまみ



- ①ハムは半分にして短冊切り、かぼちゃは2cm角切り、きゅうりは小口切り、たまねぎはうす切りにしておく。
- ②鍋にお湯をわかし、かぼちゃを入れてゆで、竹串でやわらかくなったのを確認したらたまねぎときゅうりを加えてすぐざるに上げる。
- ③②の粗熱がとれたらハムと★の調味料で和える。

(お家で作るとき、きゅうりは生でもOKです)