

かぼちゃのエビサラダ



材料

- ・かぼちゃ……70g
- ・エビ……5匹
- ・きゅうり
……1/4本(薄い輪切り)
- ・マヨネーズ……適宜
- ・塩コショウ

作り方

- ① かぼちゃは乱切りにしてレンジ5分、よく混ぜ、さらに2分。その間にエビはさっと湯がく。
- ② きゅうりは輪切りに分量外塩でもんで水分を絞っておく。
- ③ レンジでやわらかくなったかぼちゃ、エビ、きゅうりをマヨネーズで和え、塩コショウでととのえる。

レシピ協力

食育インストラクター
国井聡子