

簡単!!かぼちゃサラダ



材料・分量		作り方
(4 人分)		
かぼちゃ	1/4(約500g)	1. 玉ねぎを薄く切り、水にさらす。その後水気を切る。 2. かぼちゃを適当な大きさに切り、電子レンジ(500w)で5~6分加熱する。 3. ハムを小さく切る。 4. 2のかぼちゃをつぶし、粗熱を取る。 5. 4に玉ねぎ、ハム、マヨネーズ、ヨーグルトを加えて、全体を和える。 ※玉ねぎの辛みが苦手な場合は電子レンジで1分加熱してみてください。
玉ねぎ	1/4(約50g)	
ハム	3枚	
マヨネーズ	大さじ1	
ヨーグルト	大さじ1/2	
調理所要時間	15 分	
我が家の「あまりものレシピ」としてのアピールポイント		
母親に余りがちな食材を聞いたところ、「かぼちゃ」と答えたので簡単に作れるレシピを考えました。		
どの家庭にもありそうな食材で、火を使用しないので親子で作れるレシピになっています。		



「かぼちゃが余る」と言ったお母さんのために考えた素敵なレシピだね。火を使わないから手軽に作れそうだね!