

料理名 コロコロかぼちゃときゅうりのサラダ



材料（4人分）

★ かぼちゃ	300g
きゅうり	120g
塩	少々
マヨネーズ	大さじ3
みそ	小さじ1

A

★：市内産の食材



作り方

1. かぼちゃは種、わた、皮を除き、1.5cmの角切りにする。切ったかぼちゃを耐熱皿に入れ、大さじ1の水をふり、ラップをかけて電子レンジ（600w）で約3分加熱する。
2. きゅうりは乱切りにし、塩を少々ふって、5～6分置き、水気を絞る。
3. ボウルにAを混ぜ合わせ、1と2を入れて和える。

POINT

きゅうりを乱切りにすることで、柔らかくなりすぎず、シャキシャキとした食感が残ります♪



栄養価

エネルギー137kcal たんぱく質2.1g 脂質7.1g 塩分0.5g

(出合校区)