

かぼちゃサラダ

フルーティーな香りのサラダです



材料(4人分)

| | | |
|---------|----|---------|
| かぼちゃ | …… | 1/4 個 |
| 玉ねぎ | …… | 1/2 個 |
| モロッコ豆 | …… | 3 本 |
| 塩 | …… | 小さじ 1/2 |
| 砂糖 | …… | 小さじ 1/2 |
| りんご酢 | …… | 大さじ 1 |
| オリーブオイル | …… | 大さじ 2 |
| 塩 こしょう | …… | 少々 |

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。モロッコいんげんは、小口切りにする。
- 2 1 に塩少々ふって、レンジ 600W で 2 分加熱し、さましておく。
- 3 かぼちゃは、一口大に切り、レンジ 600W で 5 分、柔らかくなるまで加熱する。取り出して皮をむき、フォークなどでつぶす。
- 4 塩、砂糖、りんご酢、オリーブオイルを混ぜてドレッシングを作る。
- 5 3 のかぼちゃに 2、4 を加えよく混ぜる。こしょうで味を整える。