

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。