

## かぼちゃ サラダ



かぼちゃの甘味がやさしい子どもたちに  
大人気のサラダです!!

### <材料>

- ・かぼちゃ 30g
- ・きゅうり 10g
- ・コーン 5g
- ・にんじん 5g
- ・マヨネーズ 8g
- ・塩 適量



### <作り方>

- ① かぼちゃは角切り、きゅうりは半月切り、  
にんじんはいちょう切りにする。
- ② かぼちゃをゆでて冷ます。
- ③ にんじんを先にゆでて、やわらかくなったら  
きゅうり、コーンの順にゆでて冷ます。
- ④ マヨネーズと和えて、塩で味を整える。