

# かぼちゃのサラダ

火を使わず  
簡単調理!



## 材料【2人分】

- カットかぼちゃ・・・250g
- 魚肉ソーセージ・・・1/2本(35g)
- きゅうり・・・・・・・・・・1/2本(45g)
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2
- 干しぶどう・・・・・・・・15g(お好みで)
- 塩・胡椒・・・・・・・・適宜

## 作り方

- ① カットかぼちゃを電子レンジ600Wで5分加熱し、温かいうちに潰しておく。
- ② ソーセージ・きゅうりは小口切りにする。
- ③ 粗熱の取れたかぼちゃにソーセージ・きゅうり・干しぶどうをくわえ、マヨネーズ・塩・コショウで味を調え出来上がり。