

## かいじゅうサラダ



### 材 料 (4人分)

- ・かぼちゃ 1/4個(200g)
- ・きゅうり 1/2本
- ・レーズン 大さじ2
- ・コーンフレーク 大さじ4
- ・塩 小さじ1/2
- ・酢 小さじ1/2
- ・マヨドレ 大さじ3  
(マヨネーズでも可)

### 作 り 方

1. きゅうりを縦1/4に切り、1cmの角切りします。
2. かぼちゃは種を取り3cm角に切り、柔らかくなるまで(5~10分)蒸し、冷まします。  
(ゆがいても可)
3. かぼちゃが冷えたらきゅうりとレーズンと合わせ、調味料を加え和えます。
4. 3の味が整うとお皿に盛り、上からコーンフレークをのせるとできあがりです。