

かぼちゃサラダ



材料(5人分)

- ・かぼちゃ(種有)……………320g~340g
※種無しのは250g
- ・枝豆(鞘付き、冷凍のもの)……150g
- ・エビ(無頭殻付き)……………10本
- ・マヨネーズ……………大さじ3
- ・味噌……………小さじ2
- ・塩……………少々

1.

かぼちゃは3cm角の大きさに切って鍋に入れ、かぼちゃが隠れない程度に水を入れて煮る。柔らかくなったら鍋の水を捨て、再び火にかけて水分をとばす。



2.

枝豆は鞘から取り出す。



3.

エビは背わたを取り、殻付きのまま塩ゆでする。ゆでたら殻をおき、食べやすいよう2~3等分に切っておく。



4.

ボウルにマヨネーズ、味噌を混ぜる。1を入れ、かぼちゃを崩しながら和える。味が調ったら2、3も入れて混ぜて完成

