

# 秋サラダ レシピ・作り方

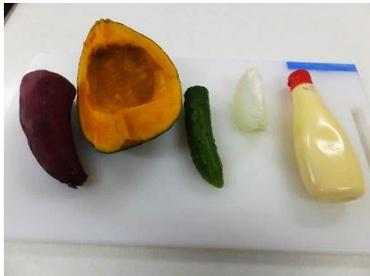
とっても簡単にできます！



<料理レシピ (材料：5人分) >

- |        |       |
|--------|-------|
| ○さつまいも | 1/2 個 |
| ○かぼちゃ  | 1/4 個 |
| ○きゅうり  | 1/2 本 |
| ○玉ねぎ   | 1/8 個 |
| ○マヨネーズ | 大さじ 4 |

<作り方>



① 材料を用意する。



② 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。



③ かぼちゃは種とワタを取り、5 cm角くらいに切る。さつまいもは2 cm角くらいに切る。きゅうりは輪切りにする。

④ さつまいもとかぼちゃは耐熱ボウルに入れ、軽く水を振り、電子レンジ 600W で3分～加熱する。(※様子を見ながら加熱時間を追加してください)



⑤ 具材とマヨネーズを合わせ、少しつぶしながら混ぜる。



⑥ 器に盛り付けて、出来上がり。