

かぼちゃみそサラダ



<材料>

かぼちゃ200g りんご100g (1/2個) たまねぎ50g

≪調味料C≫

上高地みそ15~20g マヨネーズ25g プレーンヨーグルト50g

りんご酢大さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは種とワタを取り除いてところどころ皮をむき1センチ厚さに切る。
- ② ①をサッと水にくぐらせ、耐熱皿に広げて入れラップをふわっとかけ、電子レンジ（600W）で4~5分加熱する。
- ③ りんごは4~6等分にして芯を取って小口から1センチ厚さに切り、塩水につける。
- ④ たまねぎは薄切りにして水にさらす。
- ⑤ ボウルに調味料Cを入れて泡立て器でよく混ぜ、かぼちゃ、りんご、たまねぎを加えて混ぜ合わせる。

