

# かぼちやサラダ

パンに  
はさんでもOK♡



## <材料>

- かぼちや 1/4 cut
- 玉ねぎ (スライス) 1/4 cut
- レーズン お好みで
- マヨネーズ 大さじ 2
- ヨーグルト (無糖) "
- 塩 適量

## <作り方>

- 1) かぼちやのタネをとり皮が気になる方は皮をむきます。ある程度の大きさにきりレンジで柔らかくなるまで加熱します。
- 2) タマネギはうすくスライスして水にさらし水気をきる。(レーズンを入れる場合は軽くお湯に浸しやわらかくしておくとよい)
- 3) かぼちや、マヨネーズ、ヨーグルト等を全てをボールに入れまぜ合わせる。
- 4) 塩で味をととのえて完成!!