

## かぼちゃのサラダ

### ◆材 料◆ 4人分

ハム・・・・・・・・・・1枚 (20g)

〔かぼちゃ・・・・・・・・・・100g

〔揚げ油・・・・・・・・・・適量

人参・・・・・・・・・・1/8本

キャベツ・・・・・・・・・・1/8個

きゅうり・・・・・・・・・・1/2本

A 〔酢・・・・・・・・・・大さじ1/2  
砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2  
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1  
こしょう・・・・・・・・少々  
白いりごま・・・・・・・・小さじ1



### ●作り方

- 1 かぼちゃは5mmのいちょう切りにし、油で揚げる。
- 2 ハム、にんじんは千切り、きゅうりは輪切り、キャベツは1.5cm角に切る。
- 3 Aの調味料でドレッシングを作り、1と2、白いりごまをあえる。

(1人分70kcal)

手稲区特産の大浜みやこかぼ  
ちゃを使うとよー層おいしく  
なります。

