



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のいちよう切りにし、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。



©TEI NE WARD SAPPORO

