



パンプキンサラダ

子どもたちに食べてほしいメニュー

🍴 材料（4人分）

かぼちゃ	80g
玉ねぎ	60g
きゅうり	60g
チーズ	20g
塩こしょう	少々
マヨネーズ	40g

🍴 作り方

- 1 かぼちゃは一口大の大きさに切り、きゅうりは輪切りにする。玉ねぎは千切りにして水にさらしておく。
- 2 かぼちゃはやわやかになるまで茹で、水気を切り冷ましておく。水にさらした玉ねぎは水気をよくしぼる。
- 4 かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、チーズを塩こしょうとマヨネーズで和える。