

レシピ紹介

『かぼちゃときゅうりのマヨネーズ和え』



【材料】

- ・かぼちゃ・・・50 g
- ・きゅうり・・・15 g
- ・レーズン・・・3 g
- ・マヨネーズ・・・5 g

★作り方★

- ① かぼちゃを好きな大きさに、きゅうりを輪切りに切る。
- ② きゅうりとかぼちゃを茹でる。
※かぼちゃは蒸して、電子レンジでも可。
※レーズンは固いようなら茹でる。
- ③ かぼちゃ、きゅうり、レーズンをマヨネーズで和える。

