

7月4日（火）給食メニュー

かぼちゃサラダ

【材料 4人分】

かぼちゃ 250g

切れてるチーズ 25g

ハム 2枚

きゅうり 1/2本

マヨネーズ 大さじ2



【作り方】

- ① かぼちゃは皮をむき、1cm～1.5cm角に切り、耐熱皿にうつしラップをして、柔らかくなるまで加熱する。
- ② ハム、きゅうりは角切りにし、さっと茹でる。
- ③ チーズは1cm角にする。
- ④ 材料が冷めたらマヨネーズで和えて完成！

☆かぼちゃに甘味がなければ少量の砂糖をいれるとおいしくなります。

☆かぼちゃの煮物が余ってしまったら、それを使用してもおいしくできます。その際はマヨネーズの量を減らしましょう。