

# 電子レンジで作るかぼちゃサラダ

## 作り方

- ①かぼちゃの種とワタを取り、1cm角に切る。
- ②耐熱のボールか深皿に、①を重ねないように入れる。ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600w)で5分加熱する。
- ③加熱後、かぼちゃが熱いうちにマヨネーズをくわえ、スプーンで軽くつぶしながら全体を混ぜ合わせる。
- ④ハムを食べやすい大きさ(9等分位)に切り、③に加えてさっと混ぜたら完成。

## 材料 (2人分)

- ・かぼちゃ・・・200グラム  
(約1/8個)
- ・ハム・・・4枚
- ・マヨネーズ・・・  
大さじ1と1/2



# 電子レンジで作るかぼちゃサラダ

ハムを星やハートに型抜きすると、  
可愛いサラダになります♪

