

守口漬入いかぼちゃとさつまいものサラダ

【材料】(4人分)

かぼちゃ	300g
さつまいも	150g
守口漬	10cm
くるみ	20g

マヨネーズ	大さじ2
ヨーグルト	大さじ1
塩・こしょう	適量



【作り方】

- ① かぼちゃの種とわたを取り、2~3cm角に切り、皮をむく。
- ② さつまいもは皮をむき、3~4cm角に切り、水にさらしてからザルにあげる。
- ③ ①・②を耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ、電子レンジで加熱し柔らかくする。
(600W 7~8分くらい)(せいろなどで蒸してもよい)柔らかくなったものは軽く潰し、粗熱をとる。
- ④ 守口漬を小口切りにする。くるみは粗めに刻む。
- ⑤ ③に守口漬・くるみ・マヨネーズ・ヨーグルトを加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

