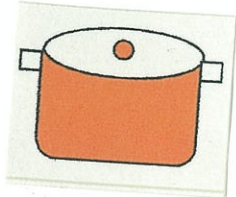


このレシピで
 野菜が **130 g**
 とれます♪

ここがスゴイ！！



パンプキンオニオンサラダ



<材料> 1人分

・カットかぼちゃ	110g
・たまねぎ	20g
・マヨネーズ	大さじ1
・塩	少々
・こしょう	少々

<作り方>

- ① かぼちゃを耐熱の容器に入れ、ラップをし、レンジで600wで3分加熱する。
- ② かぼちゃを加熱している間に、たまねぎを薄くスライスし、水にさらしておく。
- ③ かぼちゃが皮までやわらかくなったら、フォークでつぶす。
- ④ マヨネーズ、塩、こしょうを加え、よく混ぜる。
- ⑤ 水気を切ったたまねぎを入れて混ぜ合わせたら完成。

<ここがポイント!>

- ・かぼちゃの皮ごと使うから黄色と緑で彩りUP! & 食品ロスの削減!
- ・電子レンジの加熱だけであとはつぶして混ぜるだけ!