

## 11日目 昼食

### かぼちゃのサラダ No.2 木 屋

材料 4人分 塩分0.2g (1人)

かぼちゃ 160g (1/4個)

タマネギ 30g (1/6個)

サニーレタス 20g (1/2枚)

パセリ 少々

レーズン 8g

マヨネーズ 大さじ1と2/3

生クリーム 大さじ1/2

} A

#### 作り方

- ① かぼちゃは2cm角に切り、耐熱皿に入れラップをかけて柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ② タマネギは薄切り、サニーレタスは食べやすい大きさに切る。
- ③ ①・②のタマネギ・Aを混ぜる。
- ④ サニーレタスを器にしき、③を盛りつける。