かぼちゃのナッツサラダ

材料＜４人分＞

・かぼちゃ	１/４個
・きゅうり	１/２本
・干しぶどう	適量
・くるみ	適量
・スライスアーモンド	適量
・マヨネーズ	大１
・塩	少々

作り方

①かぼちゃは１ｃｍ角に切り柔らかくなるまでゆでる

②きゅうりは１ｃｍ角にし、塩もみをして水気を切る

③スライスアーモンドとクルミはフライパンで軽く炒る

④干しぶどうは水で戻す

⑤全ての材料を合わせて調味料と混ぜたら完成★

給食より

アーモンドの香ばしさとマヨネーズの味で食べやすく子どもたちも大好きなメニューです！お好みで枝豆やいんげん、にんじん、チーズなども入れても美味しく食べられますよ♪