

【そうめんかぼちゃの 中華風サラダ】

【材料】

★そうめんかぼちゃ 1kg前後

★ハム 5枚

★きゅうり 1~2本

★醤油 大さじ1

★酢 大さじ1

★ごま油 大さじ1

★砂糖 小さじ2

ドレッシングはよく
混ぜておく。



【作り方】

- ①そうめんかぼちゃを3~4等分の輪切りにし、中の種を取り除く。
- ②鍋にお湯を沸かし、沸騰したらかぼちゃを入れ、15~20分茹でる。



- ③水の張ったボールに取り出し、冷めたら優しくほぐしていく。



- ④ざるにあげ水切りをし、千切りにしたハムときゅうりをませ、ドレッシングで和えれば、完成！