

カボチャのイタリアンサラダ



材料（4人分）

カボチャ	… 300g
ベーコン	… 5枚
サラダ油	… 少々
塩・コショウ	… 少々
タマネギ	… 1/4個
キュウリ	… 1/2本
塩	… ひとつまみ
トウモロコシ	… 100g
A オリーブオイル	… 大さじ2
酢	… 大さじ1
塩	… 少々
コショウ	… 小さじ1/2
粒マスタード	… 大さじ1/2

作り方

- 1)皮をむいたカボチャを1cm角に切り、電子レンジで3~5分間加熱する（カボチャが水分を多く含んでいる場合は、電子レンジで加熱した後に、鍋でサッとからいりして水分を飛ばす）。
- 2)ベーコンは細く切り、サラダ油を引いたフライパンでカリカリになるまで焼いて、塩コショウを振る。タマネギはみじん切りにして水にさらしておく。
- 3)キュウリを塩で板ずりする。塩を洗い流してから縦半分に切り、斜めに薄く切って水にさらしておく。トウモロコシは沸騰した湯でサッとゆがく。
- 4)ボールにAを混ぜ合わせ、①②と水を切った③④⑤を加えて和える。



さっぱりとしたドレッシングがカボチャの甘みを引き立てます！



JAこうか
旬のレシピ集

<http://ja-kouka.shinobi.or.jp/food/recipe/>

他のレシピはこちら!!

