

かぼちゃのデリサラダ



【作り方】

1. かぼちゃをひと口大に切り、電子レンジ（600W）で約2分～3分加熱する。
2. 玉ねぎは薄切りにし、ベーコンを5mm幅に切る。
3. 耐熱皿に玉ねぎ・ベーコンを入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ（600W）で約1分加熱する。
4. 1と2にAを加えて混ぜる。

【材料（2人分）】

●かぼちゃ	100g
●玉ねぎ	20g
●ベーコン	2枚
A {	
マヨネーズ	大きじ1
コンソメ（顆粒）	小さじ1/2
塩、黒こしょう	少々

【1人分 エネルギー176kcal 食塩相当量1.2g】