

かぼちゃとツナのサラダ

材料(4人分)

かぼちゃ	240g
シーチキン	80g
玉ねぎ	40g
ヨーグルト	40g
マヨネーズ	20g
アーモンドスライス	適宜
塩・こしょう	適量



【作り方】

かぼちゃは2センチ角に切り、レンジで柔らかくする。



玉ねぎはみじん切りにする。



玉ねぎとヨーグルト、マヨネーズ、塩・こしょうを混ぜ合わせて、ドレッシングを作る。



油きりしたシーチキンとかぼちゃを、ドレッシングで合え、アーモンドスライスを上から飾りつける。

