

## かぼちゃのマカロニサラダ

産直来夢くん「食育ソムリエ」  
平山 恵美子



### ワンポイント

かぼちゃは、カロテン、ビタミンC、E、食物繊維が豊富で高血圧や冷え性にも良いと言われています。  
皮の部分には、果肉部分より多くの栄養素が含まれているので、積極的に皮も食べたいですね♪

### 材料(4人分)

- かぼちゃ…………… 350 g
- マカロニ…………… 100 g
- ハム…………… 5枚
- ★ { マヨネーズ…………… 大さじ3~4
- 酢…………… 小さじ1
- 塩・こしょう…………… 少々

### 作り方 (調理時間:20分)

- ①マカロニをたっぷりの湯でゆでてザルにあげておきます。
- ②かぼちゃは種とわたを除き2cm角に切り、湯を沸かし、塩を少量入れて6~7分程ゆでます。
- ③ハムは2cm角に切ります。
- ④かぼちゃの粗熱がとれたらマカロニ、ハムをボウルに入れ、★を加えて味付けしてできあがりです。