



「かぼちゃときのこベーコンのサラダ」



かぼちゃはワタと種を取り除き食べやすい大きさに切る。耐熱皿に入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで2分ほど加熱する。

玉ねぎ1/6はみじん切り、ベーコンは2cmくらいに切り、

しめじは石づきを切りバラバラにする。

フライパンにオリーブオイルを熱し玉ねぎ、ベーコン、しめじを炒める。

ベーコンに焼き色がついたらかぼちゃを入れ、マヨネーズ、粒マスタード、

塩を加えて手早く全体を炒め合わせる。

仕上げにパセリや黒胡椒をバラバラして出来上がり。

*かぼちゃは皮つきでもOK😊

*ベーコンをウィンナーに、ズッキーニやいんげん、アスパラなどをプラスしてボリュームアップもし、ジャーマンポテトのかぼちゃ版にしてもOK

*炒める時みじん切りしたにんにくを加えれば、香りがアクセントになっておつまみサラダになります。



ゆうきやのInstagram

是非、ゆうきやのお野菜を使ったお料理を、#ゆうきや #yukiya808 @ゆうきやなどを付けて投稿してください。皆様の投稿、お待ちしております！

ゆうきや本郷店

文京区本郷2-28-1-1F

☎ 03-5801-0880