



【材料】（4人分）

かぼちゃ	600 g
玉ねぎ	100 g
プレスハム	50 g
きゅうり	1本
ピーマン（緑、赤）	各1個
ローリエ	1枚
牛乳	カップ1
マヨネーズ	50 g
スープストック	適量
小麦粉	
塩、こしょう	
バター	

【作り方】

- ①かぼちゃは 3 cm角に切り、ローリエを加えて、スープストックで形の崩れないくらいに煮て引き上げる。
- ②玉ねぎは薄切りで塩もみ、水洗いして堅く絞る。
- ③きゅうりは板ずりして小口切りにする。
- ④バター40 gを溶かして小麦粉を焦がさないように炒め、牛乳でのぼし、塩・こしょうで調味してホワイトソースを作る。粗熱が取れたらマヨネーズを加えてかき混ぜ、①②③とあえる。
- ⑤器に盛り、5 mm角の茹でたピーマンを散らす。