



【材料】（4人分）

かぼちゃ	1/2 個
なす	4 個
三つ葉	50g
ちりめんじゃこ	20g
和風ドレッシング（しょうゆ味）	1/2 カップ

【作り方】

- ①かぼちゃは種を取り除き、縞目に皮をむいて一口大に切り、蒸す。
- ②なすは薄切りにして軽く塩もみし、水気を切る。
- ③三つ葉は 3 cmの長さに切る。
- ④かぼちゃ、なす、三つ葉を彩りよく盛り合わせ、ちりめんじゃこと和風ドレッシングをかける。