

今月の食材
かぼちゃ

かぼちゃのロールサンド

材 料 (2個分)

- ・かぼちゃ ……100g
- ・魚肉ソーセージ ……1/2本
- ・きゅうり ……1/2本
- ・バターロールパン ……2個

【調味料A】

- ・マヨネーズ ……大さじ1
- ・塩こしょう ……適量
- ・酢 ……小さじ1/2



作り方 (調理時間 約15分)

- ①5センチ角にカットしたかぼちゃを耐熱皿に並べ、水を大さじ1ふりかけたらふんわりラップをしレンジで加熱(600W約4分、500W約4分50秒)。
- ②きゅうりを斜め薄切りに、魚肉ソーセージを5ミリ幅の斜め切りにする。
- ③かぼちゃの粗熱が取れたら【A】と和える。
- ④バターロールパンに切れ目を入れ、魚肉ソーセージ、きゅうり、③をはさんで完成。