



【 秋のヨーグルトサラダ (4人分) 】

◆ 材料

かぼちゃ	500g
りんご	1/2コ
シリアル (ドライフルーツ入り)	適量

*下味用ドレッシング

サラダ油	大さじ1
酢	大さじ1
塩	小さじ1/4

*ソース

ヨーグルト	カップ1/2
マヨネーズ	大さじ4
砂糖	大さじ1/2

◆ 作り方

1. まずヨーグルトの準備をします。ペーパータオルを敷いたザルにヨーグルトを入れ、しばらくおいて水けをきっておきます。
【ひとくちメモ】
しっかり水けをきっておくと、ヨーグルトの酸味が和らいで、まろやかな仕上がりになります。
2. 続いて5mmの薄切りにしたかぼちゃを熱湯から5分ゆでます。
3. その間に下味用のドレッシングを作っておきます。サラダ油、酢、塩を混ぜ合わせてください。
4. かぼちゃがゆだったらザルにあげて水けをきり、作っておいたドレッシングの半分をかけます。
【ひとくちメモ】
かぼちゃが熱いうちにドレッシングをかけるとしっかり味が染み込みます。
5. そしてりんごは皮つきのまま3mmの厚さのちょう切りにして、作っておいたドレッシングの残りをかけてください。
【ひとくちメモ】
こうしてりんごにも下味をつけることで味がしまります。また、酢が入っているのでりんごの変色を防ぐことができます。
6. 続けて水けをきっておいたヨーグルトを使ってソースを作ります。マヨネーズと砂糖も用意してください。これからをよく混ぜ合わせます。
【ひとくちメモ】
水きりヨーグルトを入れるとマヨネーズだけで作るよりもまろやかに仕上がり、かぼちゃやりんごとよく合うソースになります。
7. 下味をつけておいたかぼちゃとりんごにソースをかけてよく和えます。
8. 皿に盛り、ドライフルーツ入りのシリアルをトッピングするとできあがり。