

ソウメンカボチャサラダ

【所要時間：約30分】

●用意するもの（10人分）

ソウメンカボチャ（中1つ）、ハム（5枚）、キュウリ（1本）、中華ドレッシング、
鍋、ボウル、ザル、菜箸、包丁、まな板、水

●作り方

- ① ソウメンカボチャを輪切りにし、種をとる。
- ② 輪切りにしたものを半分に切る。
- ③ 鍋でソウメンカボチャをゆでる。（7分程度） ※ゆですぎるとカボチャになってしまう。
- ④ ボウルに水をはり、ソウメンカボチャを入れてほぐす。（③、④を繰り返す。）

※ほぐしたものはザルに入れる。

- ⑤ ハムとキュウリを千切りにする。
- ⑥ 中華ドレッシングをかけてできあがり。



●備考

- 用意するもののうち、二重線がひいてあるものは、びわ青少年の家でも用意できます。
- 火起こし用の新聞紙、ライターや食器をふくキッチンペーパー、ふきんなどはお持ちください。