

ROSEN'S RECIPE  
ローゼンおすすめメニュー

# 神奈川県産かぼちゃと オクラのさっぱりレモンサラダ

調理時間  
**10分**  
1人分  
約**195kcal**



※写真はイメージです。

夏の旬食材



神奈川県産 かぼちゃ

+

使ったのはコレ!



キュービィ  
レモンドレッシング 180ml

# 神奈川県産かぼちゃとオクラのさっぱりレモンサラダ

## 材料/2人分

神奈川県産 かぼちゃ……………1/6個  
オクラ……………6本  
リーフレタス……………3枚  
ミニトマト……………4個  
ベーコン……………2枚  
キューピー レモンドレッシング……  
……………大さじ2

## 作り方

- ①かぼちゃはワタと種を取り、さっと洗い、3cmの角切りにする。ぬれたまま、耐熱容器にのせてラップをふんわりかけ、レンジ(600W)で約3分30秒加熱する。
- ②オクラは塩(分量外)をまぶして板ずりし、水で洗う。ぬれたままふんわりとラップをかけレンジ(600W)で約20秒加熱し、水にとって水気をきり、粗熱が取れたら、縦半分に切る。
- ③リーフレタスは冷水にさらして水気をきる。
- ④ベーコンは1cm幅に切り、油をひかずに熱したフライパンで炒める。
- ⑤器に③を敷き、①、②、④、半分に切ったミニトマトを盛りつけ、「キューピー レモンドレッシング」をかける。