

# 秋のホットサラダ



調理時間: 10分

分量: 4人分

## 材料

- さつまいも 小1本 (150g)
- かぼちゃ 100g
- 人参 1/4本 (50g)
- 塩 少々
- 水 50ml
- ウィンナーソーセージ 6本
- ◆粒マスタード 小さじ2
- ◆はちみつ 小さじ2
- ◆醤油 小さじ1
- クルミ (素焼き) 2~3個

## 作り方

1. さつまいもはよく洗い皮付きのまま7mmの厚さに切り、水にさらす。かぼちゃは1.5cm角、人参は小さめの乱切りにする。クルミは粗みじんに切る。
2. さつまいもの水を捨てる。耐熱容器にさつまいも、かぼちゃ、人参、塩、水を加えて蓋をし、電子レンジ600W・7分加熱する。
3. ウィンナーは適当な長さに切り、フライパンでこんがり焼く。
4. ◆を混ぜ合わせる。
5. 2の余分な水分を捨て、3、4と合わせる。器に盛りクルミを散らす。

## ワンポイントアドバイス

・鳴門金時は栗のようなホクホクとした触感が特徴です。煮崩れしにくいため、芋ごはんや天ぷら、煮物などのおかずとしても美味しくいただけます。

・ウィンナーの他、ベーコンやハムでもおいしく作れます。