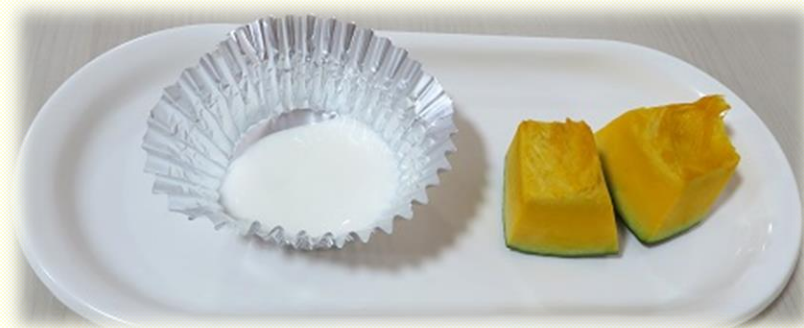


かぼちゃのヨーグルトサラダ

材	料
かぼちゃ	30g
プレーン ヨーグルト	小さじ2



《作り方》

- ① かぼちゃは皮と種をのぞき、5mm角に切り、柔らかくゆでて粗くつぶす。
- ② かぼちゃが冷めたらヨーグルトと混ぜ合わせる。

