

**材料 2人分**

ひじき(乾)	3g
かぼちゃ	60g
ハム	3枚
お好みのドレッシング	適量
レタス	適量

**調理時間 20分****作り方**

1. ひじきは水に浸して戻してから、さっと熱湯にくぐらせてザルにあげます。かぼちゃは5ミリの薄切りにしてから小さく切り、耐熱皿に並べて水小さじ2(分量外)をふってラップをし、500wで2分加熱します。ハムは細切りにします。
2. ボウルに1. を入れて混ぜて、レタスを敷いた器に盛ります。
3. お好みのドレッシングをかけていただきます。

**アドバイス**

◎かぼちゃの茹でたりつぶしたりの手間を省いてみました。耐熱皿にラップをかける時、少しすき間を開けておくとかぼちゃが潰れません。