

かぼちゃの 温サラダ

【1人分】

●エネルギー 92 kcal ●塩分 0.1 g

材料(2人分)

かぼちゃ 1/8カット(200g)

レーズン 小さじ2

お好みのナッツ 小さじ2

プロセスチーズ 1個

枝豆(冷凍) 小さじ2

★調味料

マヨネーズ 小さじ2

黒こしょう 少々

パセリ 適量

作り方

- ① かぼちゃは種をとり、ラップをして電子レンジ(500W)で約4分加熱する。
- ② ナッツは袋に入れ、麺棒で細かく砕き、チーズは小さくちぎる。
- ③ ①のかぼちゃの実をくり抜き、つぶして温かいうちに枝豆を混ぜる。
※かぼちゃは熱いので注意！
- ④ ③に②とレーズンを加え、調味料で味を調える。
- ⑤ パセリをそえる。

