

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。

