

副菜

かぼちゃのサラダ

～ 電子レンジで簡単に作れる ～



パンに挟んでもおいしい！



作り方動画
(区ホームページ)▼



1/4 量の栄養価(アーモンドスライス含む) エネルギー 109kcal たんぱく質 2.4g 食塩相当量 0.2g

材料(作りやすい分量)

かぼちゃ	1/4 個
A	
マヨネーズ	大さじ 1
粒マスタード	大さじ 2/3
クリームチーズ	大さじ 1
【お好みで】アーモンドスライス	10g

作り方

- 【1】かぼちゃは種をとってからラップで包み、電子レンジで 600W 2 分 30 秒程度加熱し、切りやすくする。
- 【2】1 口大に切り、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけてから電子レンジで 600W 6 分程度加熱する。
- 【3】【2】をフォークでつぶし、粗熱をとってから A を混ぜる。
- 【4】クリームチーズを混ぜ合わせて、器に盛る。
- 【5】お好みで、アーモンドスライスをちらす。

memo カットかぼちゃ、冷凍かぼちゃを使うと包丁いらずで簡単！



memo アーモンドスライスは炒ってから使うと香ばしくなります。クルミなど、他のナッツ類を刻んでから入れてもおいしいです。

