



かぼちゃのサラダ



カンタンなのに、リッチな味わい



●栄養価 (1人分)
エネルギー 159kcal
たんぱく質 2.7g
脂質 6.9g
食塩相当量 0.1g

●材料 (2人分)

- かぼちゃ 1/6個 (250g)
- 生クリーム 大さじ2
- 塩 少々

●作り方

- ① かぼちゃの種とわたを取り、包丁で皮をけずる。3cm角に切る。
- ② かぼちゃを水にぬらして耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する (500W で5～6分)。
- ③ フォークでつぶす。生クリームを入れ、よく混ぜる。塩で味を整える。

●アドバイス

- ・耐熱容器を使って、レンジで簡単にできます。
- ・かぼちゃがやわらかくなるまで、確認しながら加熱時間を調整してください。

かんたん
ステップ



STEP 1

切ったかぼちゃを
レンジで加熱する。



STEP 2

フォークでつぶす。



STEP 3

生クリームを入れて混ぜ、
塩で味を整える。