

献立紹介

電子レンジで かぼちゃ サラダ



材料

● 2人分
かぼちゃ 240g
玉ねぎ 1/4個
塩 小さじ1/4
クリームチーズ 30g

レーズン 20g
★マヨネーズ 30g
★塩・こしょう 少々

(お好みのナッツ) 適宜

作り方

- ① かぼちゃは種をとって1.5cm角に切り、耐熱皿に平らに並べラップをかけて4~5分加熱する。
- ② 玉ねぎは薄切りにして塩でもみ、水気をしぼる。
- ③ クリームチーズは1cm角に切る。
- ④ 冷ましたかぼちゃ、クリームチーズ、レーズン、★の調味料を加えて、ざっと混ぜる。

ここが ポイント

- ★ かぼちゃは小さめに切って、重ならないように並べると、加熱むらがありません。
- ★ ナッツを加えてもおいしいです。噛み応えがあり、カルシウムが補えます。

