



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ナッツを料理していただきます!

かぼちゃサラダ



一人あたりのエネルギー 184kcal	食塩相当量 0.3g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

かぼちゃ 1/4個
クリームチーズ 30g
有馬芳香堂 食塩無添加
ハイクオリティナッツ 30g
レーズン 大さじ2
塩・こしょう 少々
A [マヨネーズ 大さじ1・1/2
ヨーグルト(無糖) 大さじ1・1/2

■作り方

- ① かぼちゃはひと口大に切り、皮を半分ほど切り落とす
- ② クリームチーズはサイコロ状に、ハイクオリティナッツは粗くきざんでおく
- ③ ①を耐熱ボウルに入れて水大さじ1(分量外)を加えて、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分程度、フォークで押さえて潰れるくらいのかたさになるまで加熱する
- ④ ③のボウルの底の水を切り、熱いうちに塩・こしょうをして粗く潰して混ぜ、そのまま置いて粗熱を取る
- ⑤ ④が冷めたら、合わせたAを加えて混ぜ、さらに②、レーズンを加える

cooking memo