

R6年度.9月号

かぼちゃの丸ごとナッツサラダ



エネルギー 168kcal

たんぱく質 3.7g

食塩相当量 0.7g

材 料 (2 人 分)

かぼちゃ(正味).....300g
ミックスナッツ(無塩)・・50g
オリーブオイル.....大さじ1
塩.....小さじ1/2
こしょう.....少々

作 り 方

- ①かぼちゃは種を取り、水で洗い流し、耐熱ボウルに入れる。軽くラップをし、電子レンジ(600W)に7分ほどかける。
- ②電子レンジから出し、皮ごとつぶし、冷ましておく。
- ③フライパンにナッツを入れ、弱火でゆすりながら1～2分炒る。
- ④③をざく切りにする。これを②と合わせ、オリーブオイル、塩、こしょうを入れてよく混ぜる。