



今日のレシピ



かぼちゃの丸ごとナッツサラダ

つく かた ＜作り方＞

ざいりょう 材料	4にんぶん 4人分
かぼちゃ (しょうみ) (正味)	300g
ミックスナッツ (むえん) (無塩)	50g
オリーブオイル	おお 大さじ1
しお 塩	こ 小さじ1/2
こしょう	しょうしょう 少々

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または強）で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。

④ ③をざく切りにし、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。

