

野菜たっぷり生活講座～おもてなし編～

かぼちゃサラダ



高松市食生活改善推進協議会

材料（4人分）

レタス
（写真はフリルレタス） 4枚

かぼちゃ
1/5切（約240g）

マヨネーズ 大さじ1

クリームチーズ 1個

レーズン 大さじ1・1/2

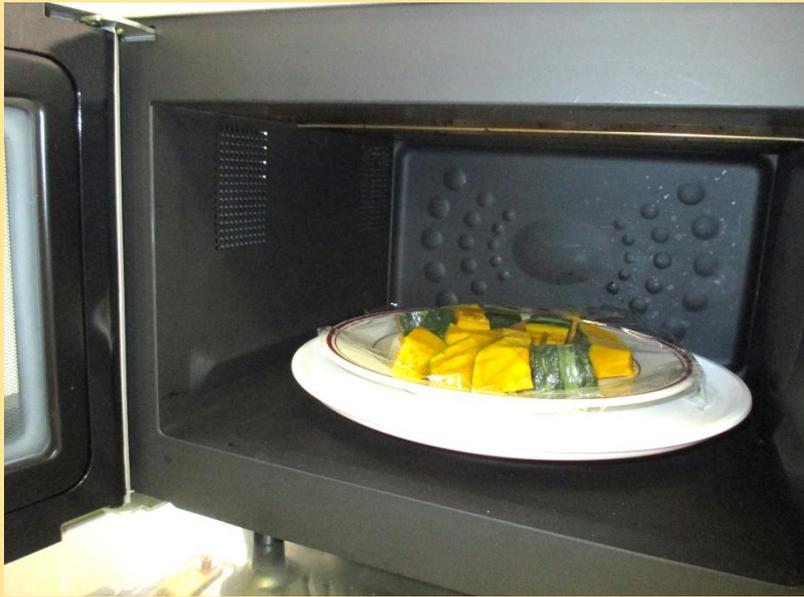
ミニトマト 4個





作り方①

クリームチーズは1cm角に切る。かぼちゃは種とわたを除いて、一口大に切る。



作り方②

かぼちゃを耐熱容器に入れラップをふんわりかけ、電子レンジ600W 5分様子を見ながら加熱する。柔らかくなったら、熱いうちにかぼちゃの食感が残るように軽くつぶす。



作り方③

ボウルに冷めたかぼちゃ、クリームチーズ、レーズンを入れ、マヨネーズで和える。サラダ菜とミニトマトを添える。



ぜひ、作ってみてくださいね！

高松市食生活改善推進協議会