

電子レンジで
簡単調理！

かぼちゃサラダ



材 料	分量(2人分)
かぼちゃ	1/4個
マヨネーズ	大さじ1
塩昆布	3g

* ポテトサラダならぬ、かぼちゃサラダ！
かぼちゃの甘みを生かしたレシピです。
冷やして食べるとかぼちゃの甘味が
増します。



レシピ: 聖徳大学 人間栄養学部 人間栄養学科生

- ①かぼちゃは種とワタをとり洗い、耐熱容器に入れふんわりラップをして、電子レンジ600Wで4分加熱する。
 - ②かぼちゃを裏返し、再び600Wで4分加熱する。
 - ③やわらかくなったかぼちゃをお好みの大きさに潰す。
 - ④マヨネーズと塩昆布を加え入れ和える。
- 【Point！】
かぼちゃの潰し方によって、歯ごたえがかわります。