

銀河かぼちゃを使った デパ地下風サラダ

<< お子様にも大人気！ >>



材料（4人分）

銀河かぼちゃ	300g（正味）
タマネギの粗みじん切り	大さじ 1
ドライレーズン	大さじ 1
塩	小さじ 1/4
ホワイトペッパー	適量

A

ヨーグルト	1/3カップ
マヨネーズ	大さじ 1 + 1/2

作り方

- ① 銀河かぼちゃは、ところどころ皮をむいて一口大に切る。耐熱皿に並べ、ゆるくラップをして、5～6分間レンジにかける（600w）
- ② 熱い内に、塩小さじ1/4、ホワイトペッパーで下味をつけ、タマネギのみじん切りを加える。
- ③ 粗熱が取れたら、Aを加えて合え、器に盛付ける。ドライレーズンをあしらう。

※POINT

かぼちゃは柔らかめに加熱すると美味しく仕上がります。

