

高血圧ゼロのしこちゅ〜まちづくりプロジェクト

減塩レシピ Part8

かぼちゃの丸ごとナッツサラダ

●材料（2人分）

かぼちゃ（正味） 150g
ミックスナッツ（無塩） 25g
オリーブ油 大さじ 1/2
塩 小さじ 1/6
こしょう 少々



1人分
エネルギー 168kcal
塩分 0.5g

●作り方

1. かぼちゃは種を取り、水で洗い流し、適当な大きさに切る。
2. 耐熱容器に入れ、少し水を加え、軽くラップをして電子レンジ（600w）に7分ほどかける。
3. フライパンにナッツを入れ、弱火でゆすりながら1～2分炒めザク切りにする。
4. 電子レンジから出したかぼちゃを皮ごとつぶし、冷ます。
5. かぼちゃとナッツを合わせ、オリーブ油、塩、こしょうを入れよく混ぜ合わせる。