

# かぼちゃの丸ごとナッツサラダ

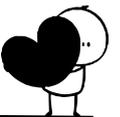
(1人分)

168kcal 塩分0.5g

## 材料(2人分)

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

## 作り方



1. かぼちゃは種を取り、適当な大きさに切る。
2. かぼちゃを耐熱容器に入れ、少し水を加え、軽くラップをして電子レンジ (600w) 7分程かけ柔らかくする。
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. ②の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。



*Point*

ピーナッツ (有塩) を使用する際は塩をお控えください

主菜

副菜

汁物

デザート