

かぼちゃのサラダ

サラダ

材料 (2人分)

かぼちゃ	200g
りんご	1/4個
レーズン	適量
アーモンドスライス	適量

A

生クリーム	大さじ2
マヨネーズ	小さじ1
塩・こしょう	少々
シナモン	少々



作り方

1. かぼちゃを電子レンジ(600w)で4~5分間ぐらい加熱し、皮を切り取り、ボウルに入れてすりこ木でつぶす。
2. りんごはいちょう切りして塩水につけて、ざるにあけ水気をきる。
3. アーモンドスライスをローストする。
4. 1にAを入れて混ぜ、りんご、アーモンドスライス、レーズンを加えてあわす。

所要時間	15分
主な調理器具	ボウル、すりこ木