

## レシピ名:かぼちゃととうもろこしのサラダ



野菜

87g

【1人分の栄養価】

エネルギー 144kcal

塩分 0.2g

## 材料(2人分)

- かぼちゃ 1/8個 (150g)
- コーン 大きじ1 (25g)
- クリームチーズ 15g
- マヨネーズ 大きじ1
- 粒マスタード 小さじ1/2

## 作り方

- ①かぼちゃは種とわたを取り、一口大に切る。
- ②①を水で濡らしてから耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で7分加熱する。
- ③熱いうちにフォークでつぶし、コーンとマヨネーズと粒マスタードを加えて混ぜる。
- ④2cm角に切ったクリームチーズを加え、混ぜる。

## ワンポイント!

かぼちゃを水で濡らしてから加熱することで乾燥せずにしっとりしたかぼちゃになります。  
またかぼちゃの加熱途中で一度取り出し軽く混ぜることでかぼちゃ全体に熱が伝わります。