

「かぼちゃとレーズンのサラダ」

材料

- かぼちゃ...1/2個 (直径約14cm)
- レーズン...50g
- コショウ...小さじ1/2
- オリーブオイル...大さじ3
- 塩...小さじ1/2
- バルサミコ酢...大さじ1



作り方

- ①かぼちゃのワタを取り除き、きれいに洗う。
- ②「①」のかぼちゃをお皿にのせて、ラップをしないで、レンジ（600w）に8分かける。
- ③大きめのボウルにレーズンとバルサミコ酢を入れる。
- ④「②」のかぼちゃを、熱いうちに皮ごとフォークで潰す
- ⑤「④」のかぼちゃを「③」のボウルへ入れて合わせる。
- ⑥「⑤」の中にこしょう、オリーブオイル、塩、を入れ混ぜ合わせる。

ポイント...●かぼちゃはレンジにかける時にラップをしない！

Memo

