

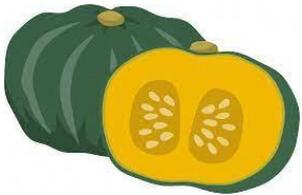
かぼちゃのさっぱいサラダ



材料5人分

かぼちゃ	1/4個(400g)
スライスチーズ	1枚
ヨーグルト	70gくらい
レーズン	10g(20粒)
アーモンド	10g(10粒)
塩	少々

マヨネーズを使わない
ヘルシーなレシピです♪



作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り除いて洗い、ラップで包み電子レンジで8分程加熱する。
- ② ①をボウルに入れ、熱いうちにフォーク等でつぶし、スライスチーズをちぎって入れる。
- ③ ヨーグルトをちょうどよいやわらかさになるように②に和える。
- ④ レーズンと砕いたアーモンドを③に和える。
- ⑤ 味を見ながら塩を加える。