



# かぼちゃのさっぱりサラダ



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         |

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。
- ②①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に加える。
- ④レーズンと碎いたアーモンドを③に加える。
- ⑤味を見ながら塩を加える。