



## 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。
- ② ①をボウルに入れ、熱いうちにフォーク等をつぶし、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 レーズンと砕いたアーモンドを③に加える。
- ⑤ 味を見ながら塩を加える。