

かぼちゃとくるみのサラダ ～ ほのかなオレンジ風味でやさしい味 ～



1人分 62kcal
塩分 0.2g

材 料（4人分）

かぼちゃ	160g
きゅうり	1/2本（50g）
塩	ミニスプーン1/2（0.6g）
くるみ	12g
マヨネーズ	小さじ2（8g）
マーマレード	小さじ2（14g）
こしょう	少量

作り方

- 1 かぼちゃは種とわたを除き、皮ごと一口大に切り、ゆでる。
ゆであがったら鍋の湯を捨て、弱火にかけ、鍋をゆすりながら水気をとばし粗くつぶす。
※電子レンジの場合は600Wで4分程度
- 2 きゅうりは半月の薄切りにし、塩もみし、しばらくおいてから水気を絞る。くるみを粗めに手で割る。
- 3 ボウルにマヨネーズとマーマレードを合わせておく。
- 4 ③に①のかぼちゃ、②のきゅうり、くるみを混ぜ、こしょうで味をととのえる。