

かぼちゃのサラダ



1人分 45kcal
塩分 0.2g

材 料（2人分）

かぼちゃ	70g
ベーコン	10g
玉ねぎ	20g
セロリ	15g
こしょう	適量
カッテージチーズ	10g
サラダ菜	2枚

～ベーコンの風味でおいしく適塩～

作り方

- ① かぼちゃは包丁で切る前に、電子レンジにかけて少し軟らかくしてから、ところどころ皮をむき、一口大に切り、電子レンジで600W3分程度やわらかくなるまで加熱する。
熱いうちに皮ごとマッシャーなどでつぶす。
- ② ベーコンは、粗みじん切りにする。
玉ねぎ、セロリはみじん切りにする。
- ③ フライパンにベーコンを入れ空炒りし、玉ねぎ、セロリを加え、よく炒める。玉ねぎの色が変わったら火を止めこしょうを振る。
- ④ ①のかぼちゃに③とカッテージチーズを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿にサラダ菜を添えて、盛り付ける。

※ 冷凍かぼちゃで代用する場合は、加熱する時間を長くして同様に作ります。