

「栗っプチ」の ヨーグルトサラダ

カボチャのレンピ



「栗っプチ」の甘さにヨーグルトがぴったり

材料 (4人分)

「栗っプチ」カボチャ	4個
プレーンヨーグルト	200g
スモークサーモン	50g
レモン汁	大さじ1
エクストラバージンオリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
ディル(みじん切り)	小さじ2
ディル	少々

作り方

- 「栗っプチ」は縦半分切ってタネとワタを取り除き、それぞれ4等分のくし形に切ります。耐熱皿に並べてラップをかぶせ、電子レンジで4～5分、やわらかくなるまで加熱して冷めます。
- プレーンヨーグルトは、ペーパータオルをしいたザルに入れて2時間ほど置いて余分な水気を切ります。
- スモークサーモンは粗みじん切りにします。
- ボウルに(2)のヨーグルトと(3)のスモークサーモン、Aを入れて全体に混ぜ合わせ、(1)の「栗っプチ」にこんもりとのせてディルをあしらいます。

ワンポイント

「栗っプチ」は電子レンジで加熱するだけ。ホクホクした甘さがシンプルに味わえます。