

「みやこ」カボチャの サラダ

カボチャのレンピ



カボチャの甘みとサワークリームが
よく合います

材料 (2 人分)

「みやこ」カボチャ……………300 g
タマネギ……………1 / 2 個
レーズン……………15 g
マヨネーズ……………50 g
サワークリーム……………30 g
塩、コショウ……………少々
アーモンドスライス……………適量

作り方

- ① 「みやこ」は電子レンジ (600w) で2分加熱し、少しやわらかくしてから一口大に切ります。さらに耐熱皿にのせてラップをし、竹串がすっと通るくらいまで、2〜3分加熱します。
- ② タマネギは繊維と直角に薄くスライスし水にさらします。10分ほどしたらザルにあげ、キッチンペーパーなどで水気をしっかりと切ります。
- ③ アーモンドスライスは、オーブントースターで軽く色がつくくらいに加熱します。
- ④ ボウルにマヨネーズとサワークリームを入れてよく混ぜます。そこへ「みやこ」、タマネギ、レーズンを加え、ソースがよくからむように混ぜ合わせます。
- ⑤ 器に盛りつけ、アーモンドスライスを飾ります。