

お料理レシピ

むぎのたね

2025.3.10 No. 273

野のはな空のとぴ保育園

料理名 かぼちゃサラダ

ヨーグルトを使うことでマヨネーズよりクリーミーで、さっぱりとした「かぼちゃサラダ」はいかがですか。ミモザのような彩りで、食卓が華やかになります。

材料（4人分）

・かぼちゃ	200 g	・レーズン	40 g	*ヨーグルト	大さじ2
*オリーブ油	大さじ1 / 2	*レモン汁	小さじ1	*はちみつ	小さじ1
*塩	適量	*コショウ	少々	はちみつの代わりに砂糖でも作れます	

- ① かぼちゃは 1.5 cm角に切り、耐熱容器に入れラップをかけたら電子レンジで加熱する。
- ② *印の調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ③ ①の粗熱が取れたら、レーズンと②のドレッシング全体によく馴染むように混ぜ合わせたら出来上がり。
*調味料はお好みで増減しても大丈夫です

