



かぼちゃ&コーンの 和風なサラダ

食欲の秋 かぼちゃレシピ

かぼちゃ&コーンの和風なサラダ

材 料 (2人分)

かぼちゃ……………150 g
コーン缶………大さじ3くらい
黒いりごま……………適量
☆マヨネーズ…大さじ1と1/2
☆本格・万能だしパック(中身)
……………小さじ1/2
☆わさび(チューブ)
……………1cmくらい

- 1 かぼちゃは一口大よりやや大きめに切る。
- 2 耐熱容器に入れてラップをふんわりかけて、電子レンジ600W 3分加熱する。
- 3 電子レンジから取り出したら皮をとり、スプーンで粗くつぶす。
- 4 コーンと☆印を入れて混ぜ合わせる。
- 5 お皿に盛り付けたら、黒ごまをふりかけてできあがり♪

コツ・ポイント

レンジから取り出すときは熱いので、やけどに注意してください。冷めると固くなるので熱いうちにつぶしてください。粗くつぶすことで、かぼちゃの食感が楽しめます。味は好みで調整してください。