



栗とかぼちゃの 秋サラダ

ホクホク食感～栗レシピ③

栗とかぼちゃの秋サラダ

材 料 (2人分)

栗 5~7個
かぼちゃ 1/4個
パセリ 適量
★塩こしょう 少々
★砂糖 小さじ1
★しょうゆ 小さじ1/2
★マヨネーズ 大さじ2
★だしパック(中身) .. 小さじ1/4
※まるものだしパック使用

- 1 栗は鍋に水3カップに塩小さじ1/4(分量外)を入れて30分ほど茹でて皮をむく。
- 2 かぼちゃは小さめに切り、耐熱容器にふんわりラップをして、電子レンジ600W・3分加熱し、しっかり冷まして皮を取る。
- 3 2のかぼちゃの身の部分をつぶし、栗を加え★を入れてよく混ぜ合わせる。
- 4 器に盛りつけて、パセリをのせてできあがり♪

コツ・ポイント

- かぼちゃの加熱後は、しっかり冷ましましょう。
- たまねぎ・レーズン・クリームチーズなど入れると食感や彩りも楽しめます。
- 味つけはお好みで調整してください。