



## 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		

- 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。
- 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。
- 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。
- 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。