



かぼちゃのクリームサラダ

材料(2人分)

かぼちゃ・・・・・・・・・・100g
たまねぎ・・・・・・・・・・1/6個
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・少々
生クリーム・・・・・・・・・・大さじ2
フレンチドレッシング・・大さじ1
パセリ・・・・・・・・・・適量

作り方

- ① かぼちゃは、皮と種とわたを取り除きひと口大に切る。耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジで4～5分柔らかくなるまで加熱し（または蒸し器で蒸す）、フォーク等で粗くつぶし、塩、こしょうをふる。
- ② たまねぎは繊維にそってうす切りにする。
- ③ 生クリームとドレッシングを混ぜ合わせる。
- ④ かぼちゃとたまねぎをクリームで和えて器に盛り、荒みじんに切ったパセリを散らす。

エネルギー 141kcal カルシウム 21mg
たんぱく質 1.9g 塩 分 0.3g
脂 質 9.4g