

# かぼちゃのサラダ

♪ キッチン用 ♪

## <材料 & 下ごしらえ> (2人分)

### ○ 主材料 ○

- ★ かぼちゃ 1 / 3個
- ★ レーズン 適量 ⇒ お湯でもどしておく、ふっくらする
- ★ くるみ 適量 ⇒ 刻んでおく

### ○ 調味料 ○

- ★ 塩 小さじ2程度
- ★ 豆乳マヨネーズ 大さじ2～3程度



## <つくり方>

- ① かぼちゃは洗って、種を取り除く。  
火の通りやすい大きさ(2～3cm角)に切る。
- ② 鍋に少量の水(かぼちゃがひたひたに浸る程度)を入れ、塩を溶かす。
- ③ かぼちゃを皮を下にして鍋に入れ、蓋をして強火にかける。  
沸騰したら火を弱め、柔らかくなるまで茹でる。
- ④ 茹で上がっても水が残っていたら、蓋を開けて火を強め、水分を飛ばす。
- ⑤ 茹で上がったらザルに空け、ザルを振りながら、ときどきかぼちゃをひっくり返すようにして、水分を落とす。
- ⑥ かぼちゃをボールに空け、スプーンでざっくりつぶし、マヨネーズを加えて混ぜる。  
保冷剤を下に敷いて冷やすことで味をしみこませながら、かぼちゃの形がちょっと残るくらいまで混ぜる。
- ⑦ 水をきったレーズン、くるみを入れて、ざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑧ 粗熱がとれたら冷蔵庫へ入れて、食べる直前まで味をなじませておく。