



使用商品



Crunchy pumpkin seeds
top creamy squash and
sweet raisins.

まいにち食べたい

かぼちゃとレーズンの サラダ

Pumpkin and Raisin Salad



Recipe

かぼちゃの種トッピングが
かりかり食感!
見た目も鮮やか!



かぼちゃとレーズンのサラダ

約2人分

かぼちゃ	230g
マヨネーズ	小さじ2
塩、こしょう	適量
まいにち食べたい レーズン	10g
まいにち食べたい かぼちゃの種	5g

- ① かぼちゃは皮をむき、一口大に切る。
耐熱皿に並べ、500Wの電子レンジで
3~4分加熱する。
(※加熱時間は目安です。)
- ② ①をボウルに移し、マッシャーなどで
潰して滑らかにしたらマヨネーズ、
塩、こしょうで味付ける。
- ③ レーズンを入れて混ぜ合わせ、粗熱を
とる。
- ④ 皿に盛りつけ、かぼちゃの種をふりか
ける。