



# おいしいかぼちゃのサラダ



## 材料(6人分)

- 栗かぼちゃ…1/4(種をとって540g)
- A { ● オリーブオイル…小さじ1
  - 水…100cc
  - 塩…0.8g
- 玉ねぎ スライス…60g
- 塩…0.6g
- 酢…小さじ1
- マヨネーズ…40g
- くるみ…30g(なくてもよい)

**栄養量** ・エネルギー…173kcal ・脂 質…9.5g ・ビタミンA…298μgRAE ・食物繊維…3.7g  
 ・たんぱく質…2.6g ・炭水化物…20.3g ・ビタミンC…39.5mg ・食塩相当量…0.3g

① かぼちゃの種をとり4cm~5cm角に切ります(皮は固そうな所だけ削って下さい)。炊飯器の釜に入れ②を上から振りかけ、炊き込みご飯モードでスイッチを入れます。



② 玉ねぎをスライスし、水にさらし、ざるに上げます。水けをよく切りボウルに移し、塩0.6g加えてなじませます。塩けが浸みたら酢小さじ1加えておいておきます。



③ ①のスイッチが上がったら、ふたを開けて少し蒸気をとばし、落ち着いたら②の玉ねぎとマヨネーズ40g加えてざっくり混ぜ、器に守ります。好みで上からくるみをちらします。

