

かぼちゃとクリームチーズのマッシュサラダ

材 料	1 人分	5人分	目分量	作り方
かぼちゃ	65 g	325 g		①かぼちゃは皮つきのまま1センチ角のサイコロに切る。 ②レーズンはお湯につけてやわらかくになったら水気をきっておく。 ③①を鍋に入れ、かぼちゃが浸るよう水を加えて火にかけてゆでる。柔らかくなったから網杓子であげてボウルに入れ、粗熱をとる。 ④③にスプーンでそぎ取って小さくしたクリームチーズと②を加え、塩をふって混ぜ合わせる。 ⑤サラダ菜の上に④を盛り付ける
クリームチーズ	7 g	35 g		
塩	0.3 g	1.5 g		
レーズン	5 g	25 g		
サラダ菜	5 g	25 g		
●かぼちゃの甘みにクリームチーズの塩気とコクがプラスされて、絶妙な味わいの一品！ ●レーズンの甘みと食感がアクセントに☆				