


■かぼちゃのサラダ

<p>材 料 (4人分)</p>		<p>・かぼちゃ 300g ・枝豆(サヤ付) 80g ・ヨーグルト 大さじ2 ・マヨネーズ 大さじ1 ・塩・こしょう 適宜</p>
<p>作り方</p>	<ol style="list-style-type: none">1. かぼちゃをラップし、500Wの電子レンジで4分かける。 冷めたら食べやすい大きさに切る。2. 茹でた枝豆はサヤから出しておく。3. ヨーグルトとマヨネーズを合わせ、かぼちゃと枝豆と和える。 味をみて塩・こしょうで調整して出来上がり。 <p style="text-align: right;">【1人当たり 107kcal】</p>	

メモ

山口市阿知須の代表的な農産物に「くりまさる」というかぼちゃがあります。栗よりも糖度が高いということでつけた名前です。食べてみると本当に甘くておいしいかぼちゃです。肉厚で煮くずれもしにくいそうです。