公立大学法人
神奈川県立保健福祉大学
Kanagawa University of Human Services

バターナッツかぼちゃとアーモンドのサラダ

栄養価(1人分)
エネルギー 282kcal、 たんぱく質 7.4g
脂質 11.7g、 食塩相当量 0.8g

材料(2人分)

バターナッツかぼちゃ	250g
レーズン	20g
アーモンドスライス	15g
牛乳	120g
クリームチーズ	30g
食塩	1g
こしょう	少々

作り方

1. バターナッツかぼちゃは、ヘタとおしりの部分を切り落として皮をむく。縦半分に切って種とワタを取り除き、一口大の角切りに切る。
   レーズンは熱湯をかけて戻し、アーモンドスライスは乾煎りする。
2. バターナッツかぼちゃは、耐熱皿に入れ少量の水を加えてラップをし、電子レンジ(600w)5分ほど軟らかくなるまで加熱する。
3. 鍋に牛乳とクリームチーズを入れて練り、2のバターナッツかぼちゃを加えて煮からめる。レーズンと食塩、こしょうを入れて味をととのえる。
4. 器に盛り、上から炒ったアーモンドスライスを散らす。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター
〒238-8522 横須賀市平成町1-10-1
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp

栄養情報
レシピ←