

かぼちゃのカレーマッシュサラダ



【材料（4人分）】

冷凍かぼちゃ・・・300 g

レーズン・・・40 g

カレー粉・・・小さじ 1

A マヨネーズ・・・大さじ 1 と 1/2

塩・・・少々

こしょう・・・少々

【作り方】

- ① 冷凍かぼちゃは耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで 4 分加熱する。
※ 生のかぼちゃの場合、一口大に切ってから加熱する。レーズンは水で戻しておく。
- ② ①のかぼちゃをボウルに入れフォークなどでつぶし、カレー粉を加えて混ぜる。
- ③ ②に A と水気を切ったレーズンを加えて混ぜる。

（1人分の栄養価：エネルギー120kcal、たんぱく質 2.2g、食物繊維 3.8 g、食塩相当量 0.4 g）

マヨネーズを減らしてプレーンヨーグルトを加えると、さっぱりと仕上げることができます。

