

ナッツのカリッと食感がクセになる

かぼちゃとナッツのデリサラダ



※写真はイメージです。

ココが
POINT!



マミーマート三室山崎店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

はちみつは砂糖でも代用できます。

かぼちゃの種類によって甘さが異なりますので、お好みの味に調整してください。

材料(2人分)

かぼちゃ……………300g
クリームチーズ……50g
ミックスナッツ(食塩不使用)
……………30g

ヨーグルト(無糖)
……………大さじ2
マヨネーズ…大さじ2
はちみつ……小さじ1
塩……………ふたつまみ
ブラックペッパー…少々

- 1 かぼちゃはまだら模様に皮をむき、ひと口大に切る。耐熱ボウルに入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ(500w)で5分加熱する。粗熱が取れたらフォークなどで食感が残る程度に潰す。
- 2 クリームチーズは1cm角に切る。ミックスナッツは粗く刻み、トッピング用に少し取り分けておく。
- 3 ボウルにAを入れてよく混ぜ、1、2を加えて混ぜ合わせる。
器に盛りトッピング用のミックスナッツを飾る。