



《かぼちゃのサラダ》

みんなの久米ハウスではレーズンが苦手な子供が多かったので入れていませんがレーズンを入れると甘味が増して美味しいですよ。

材料：

かぼちゃ 1/4、クリームチーズ 50g、ナッツ類、レーズン適宜、マヨネーズ少々
※ナッツ類、レーズンは好みの量で。

作り方：

- ① かぼちゃは皮をところどころむき、2センチ角位に切る。クリームチーズはさいの目に切り、ナッツ類は細かく砕いておく。
- ② かぼちゃを耐熱ボウルに入れラップをして電子レンジ 600Wで柔らかくなるまでかけて、暖かいうちに潰し、あら熱をとり、クリームチーズとナッツ類を混ぜる。マヨネーズを少々加え、味をととのえる。