



蔵の匠カボチャのサラダ



材料: 6人分

蔵の匠カボチャ 1/4個(正味約 360g)
クリームチーズ 3個 (18g x 3個)
ミックスビーンズ (大豆、青えんどう、金時豆) 50g
プレーンヨーグルト 大2
マヨネーズ 大2
塩 少々
コショウ 少々



1. カボチャの種とワタをとって、一口大に切り、耐熱皿に並べてラップをしたら、600Wで約6分レンジしてやわらかくする。



2. 1をボールに移して、へら等でかるくつぶす。



3. ヨーグルトとマヨネーズを加えて混ぜたら、塩とコショウで味を調える。



4. クリームチーズを約1cm角にカットして、豆と一緒に混ぜればできあがり。

* 具材にレーズンやクルミなどを加えるのもお勧めです。