

[省エネ] デザート風パンプキンサラダ



エコ・クッキング・ポイント

- かぼちゃは乱切りにしたら、ゆでずに電子レンジで加熱するだけ！
調理時間が短く、エネルギーの節約。
おまけに皮もむきやすくなります。

省
エネ

材料 (2人分)

かぼちゃ …………… 250g
バター …………… 10g～お好みで
ヨーグルト …………… 大さじ 2～お好みで
(マヨネーズでも)
干しぶどう …………… 適宜
砂糖 …………… 適宜
お好みの甘さに

*以下、あればお好みで。
生クリーム、シナモンパウダー、ラムダーク (製菓用のお酒) など

作り方

- ① かぼちゃは皮をむかずに乱切りにし、耐熱容器にふたをして、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② 干しぶどうは、小粒のものなら半分に、大粒のものは 4 等分に刻む。
- ③ ①のかぼちゃのあら熱が取れたら、皮をむき、ボールに入れてマッシャーなどでつぶす。
- ④ ③のマッシュされたかぼちゃに、バターとヨーグルト (またはマヨネーズ)、干しぶどうを加え、味を見て、お好みの甘さになるように、砂糖を加える。
*干しぶどうの甘さだけでも十分の場合があるので、砂糖は後で加えましょう。
- ⑤ ④に、生クリーム、シナモン、ラムダークなどを適宜入れると、お菓子のような味に、より近づきます。

つくってみました!

甘いかぼちゃはスライスしてバターソテーにしますが、味無しのかぼちゃさんでも、このレシピなら、干しぶどうの甘みでおいしくいただけます。