

# 栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

## かぼちゃサラダ

### 【材料4人分】

かぼちゃ	320g
サラダ油	大さじ2
酢	大さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
たまねぎ	50g
ツナ缶	小1缶
マヨネーズ	大さじ2

A



### 【作り方】

- ① かぼちゃはワタと種を取り、2cm角に切る。耐熱皿に入れて、ラップをかけ、電子レンジ600wで5分加熱する。  
(かぼちゃが柔らかくなっていないければ、再度加熱してください。)
- ② Aの調味料を合わせ、フレンチドレッシングを作っておく。
- ③ かぼちゃが熱いうちに、②のフレンチドレッシングと混ぜ合わせる。
- ④ たまねぎは、うすくスライスし、水にさらす。  
(水にさらすことで、辛みが和らぎます。)ざるに上げ、しっかり水気を切る。
- ⑤ ツナの油を切っておく。
- ⑥ ③のかぼちゃが冷めたら、たまねぎ、ツナ、マヨネーズを入れて、和える。

かぼちゃをレンジで加熱することで、手軽に作ることができます。かぼちゃにフレンチドレッシングで下味をつけておくことで、マヨネーズだけで和えるよりもさっぱりとしたサラダに仕上がります。

## かぼちゃ

日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃの3つに大きく分けることができますが、現在、出回っているのはほとんどが西洋かぼちゃです。

西洋かぼちゃは、北海道を中心に作られていて、栗のような粉質で、ホクホクした甘さが特徴です。

### そうめんかぼちゃって、どんなもの？

皮も果肉もきれいな黄色のかぼちゃ。正式名は「金糸うり」と呼ばれ、ペポかぼちゃの一種です。完熟した実をゆでると、果肉がそうめんのように糸状にほぐれます。シャキシャキした食感なので、さっとゆでて酢の物や和え物にするとおいしいです。

