

# ◎ カボチャときのこのサラダ ◎

2024年10月のレシピ②

レシピ提供：シトロン ヨーコ先生

待ちに待った秋の到来。夏に収穫されたカボチャは寝かせていまごろほっこりしておいしくなります。キノコと合わせてワインによく合うサラダに仕上げました。

## ■材料（2人分）

かぼちゃ（種を除いて）	250g
A マヨネーズ	大さじ1
A 豆乳(生クリーム)	小さじ2
A ハチミツ	小さじ2
A 粉チーズ	小さじ2
A 粒マスタード	小さじ1
A 塩・コショウ	各適量
マイタケ	30g
アーモンドスライス(好みのナッツ)ロースト	10g



## 【アレンジ】

カマンベールチーズやブルーチーズをゴロゴロとちぎって混ぜてもおいしいです。

ナッツはお好みのものを。



**1** カボチャは4センチくらいに切り蒸し器で約10分蒸す。蒸しあがったら火を消し蓋を開けてそのまま5分置いておく。

**2** ボウルにAを入れて均一になるまで混ぜる。①のかぼちゃを入れヘラなどでざっくりとつぶして混ぜる。

**3** マイタケを食べやすいサイズに手でさく。フライパンにオリーブオイルを熱し強火にかける。マイタケを入れキツネ色になったら面を変え、焼けたら塩を振って火を止める。

**4** 皿に②のかぼちゃ・③のマイタケを入れ上からアーモンドスライスをちらす。好みの葉ものを添えてもよい。