

# おすすめ！給食レシピ

NO.36



11月の「めむろまるごと給食」のメニューです。  
旬のかぼちゃの味をお楽しみ下さい。

## かぼちゃサラダ

### 材 料 (4人分)

かぼちゃ・・・中1/4個  
クリームチーズ  
・・・・・・・・80g  
はちみつ・・・大さじ2  
塩・・・・・・・・少々  
{えだ豆(冷凍)・・・40g  
 茹で塩・・・・・・・・少々

### ☆下準備

- ・かぼちゃは種、皮を除き3cmの角切り
- ・えだ豆はさっと塩茹でし、さやから豆を出す

### ☆作り方

- 1 かぼちゃを耐熱容器に入れてラップをし500Wの電子レンジで6～8分加熱する。熱いうちにフォークでつぶし、あら熱をとる。(かぼちゃは茹でてでもよい。)
- 2 ボールに1とクリームチーズ、はちみつを入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- 3 えだ豆を加え、塩で味を調整する。

※味つけはお好みに調整して下さい。

