

アボカドかぼちゃサラダ

アボカドでクリームドレッシングを作り、かぼちゃを和えてサラダ風に。



材料(4人分)

かぼちゃ	……	200g
アボカド	……	1個
オレンジ	……	1/2個
塩	……	小さじ1/4
オリーブオイル	……	小さじ1/2
リンゴ酢	……	小さじ1/2
こしょう	……	少々

作り方

- 1 かぼちゃは種とわたをとり、3cm角くらいに切る。オレンジは皮をむき、実を出して2cmくらいに刻む。
- 2 アボカドは皮を剥いて種をとりボウルに入れてつぶしペースト状にする。塩、オリーブオイル、リンゴ酢を入れてよく混ぜておく。
- 3 かぼちゃは、深めの器に入れラップをしてレンジ 600W で 3分加熱する。柔らかくなったかぼちゃは1-2cm角くらいに切る。
- 4 2に、かぼちゃ、オレンジを入れ和える。こしょうで味を調える。
・リンゴ酢がなければ、米酢、穀物酢でも。フルーツの酢のほうが酸味が柔らかい。