



ばなな南瓜のカレー風味サラダ

-材料- (4人分)

- *ばなな南瓜 1/2個
(種とワタを取って500g)
- *ミックスナッツ 40g

【★A】

- ★マヨネーズ 60g
- ★カレー粉 小さじ1
- ★塩・こしょう 各少々

-作り方-

1. ばなな南瓜は、包丁で皮をむいて、2cm角に切り、ラップに包んで電子レンジ(600w)で5分程加熱する。
ラップのまま粗熱が取れるまでおく。
2. ボウルに1とAを入れて混ぜ、粗く刻んだナッツを加えてさらに混ぜる。

