

かぼちゃのクリチサラダ

〔材料〕	1人分	作りやすい分量
かぼちゃ	70g	中1/4個
ベーコン	5g	1枚
クリームチーズ	5g	角1個
マヨネーズ	6g(大さじ1/2)	大さじ2
塩	少々	ひとつまみ
こしょう	少々	少々
スライスアーモンド	適宜	2g
ブラックペッパー	好みで	好みで

〔作り方〕

- ① かぼちゃは、皮をむいて一口大に切り、耐熱性容器に入れ、ラップをふんわりとかける。



- ② 電子レンジ(600W)で、約5分加熱する。

種を除き、皮付きのままふんわりラップをし、電子レンジで加熱してもよい。



- ③ かぼちゃがやわらかくなったら、取り出して熱いうちにつぶし、粗熱をとっておく。



皮付きのままフォークでつぶす。



- ④ ベーコンは、5mm幅に切る。



- ⑤ スライスアーモンドをフライパンで乾煎りし、取り出しておく。

- ⑥ ④をフライパンでカリカリになるまで炒める。

細切りにしたベーコンをキッチンタオルを敷いた耐熱性皿に並べ、ラップをかけずに電子レンジで加熱してもよい。



- ⑦ 冷ました③にクリームチーズ、⑥、マヨネーズ、塩、こしょうを加え混ぜ合わせる。
- ⑧ 器に盛り、⑤を散らし、好みでブラックペッパーをふる。



盛付は自由に♪

⑦で飾り用にクリームチーズやカリカリベーコンを残しておき、⑧でトッピング。