

〈梨〉

『梨とかぼちゃのデザートサラダ』

☆梨のシャリツとした食感と甘いかぼちゃでデザート風のサラダです。☆

《エネルギー量（1人分）186kcal》

◎材料と分量（2人分）

・梨	/	200g	・ハチミツ	/	少々
・かぼちゃ	/	175g	・ミントの葉	/	
・豆乳		大さじ2	・		
・くるみ	/	20g			

◎作り方

- ① 梨は皮をむき、5mm幅のいちよう切りにする。かぼちゃも皮をむき、薄切りにする。
くるみは軽くローストし、大きめに砕く。
- ② ①のかぼちゃを耐熱容器に入れて電子レンジで加熱し、荒熱がとれたら豆乳を加えてつぶす。
- ③ ②に梨とくるみを加えて混ぜ合わせ、器に盛り付けてお好みでハチミツをかけ、ミントの葉を飾る。

