

【きな粉入りかぼちゃサラダ】

冬至に「ん」のつく食べ物を食べると縁起が良いとされています。代表的な食材としてかぼちゃ（なんきん）があり、食物繊維やビタミンC、βカロテンなどの栄養を含み、長期保存ができることから、長生きや無病息災を願う意味があります。

〈材料 4人分〉

かぼちゃ	500g	
きゅうり	1/2 本	
素焼きミックスナッツ	20g	
きな粉	大さじ 2	
A	ヨーグルト	大さじ 2
	酢	大さじ 1
	オリーブオイル	大さじ 2
	はちみつ	大さじ 1
	塩	ふたつまみ



〈作り方〉

1. かぼちゃは種とワタ、皮を除いて 5cm ほどの角切りにし、耐熱皿に移して 600W のレンジで約 5 分加熱する。フォーク等で温かいうちに潰しておく。
2. きゅうりは輪切りにして塩揉み（分量外）し、しばらくおいて水気を切る。素焼きミックスナッツは粗く砕く。材料 A を合わせてホイッパーでよく混ぜる。
3. ボウルに 1 と 2 の材料を合わせ、きなこ大さじ 1 を加えてさっくり混ぜる。器に盛り付け、残りのきなこ大さじ 1 をふりかける。

〈栄養価 一人分〉

エネルギー246kcal、蛋白質 5.3g、塩分 0.3g