

【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. かぼちやは種とワタ、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碎く。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