



材料 4人分

カボチャ…………… 1/4個
玉ネギ…………… 30g
塩…………… 小さじ 1/3
クリームチーズ…………… 40g

【材料 A】

ミックスナッツ…………… 50g
ツナ（オイルごと）…………… 50g
おろしニンニク…………… 小さじ 1/4

所要時間
20分

甘さがほしい人は
手順④で蜂蜜を
お好みで!

作り方

- ① 玉ネギは薄切りにし、塩ひとつまみをまぶしてしばらく置いておく。水分が出てしんなりしたら、水気をしっかり絞る。ミックスナッツは粗めに刻んでおく。
- ② カボチャは種を取り、皮を厚めにむく。皮は1cmほど、身は2cmほどに角切りするa。皮と身にそれぞれ塩小さじ1/6をまぶして軽く混ぜる。
- ③ ②の皮部分はラップで包みb、身部分と一緒に耐熱皿にのせ、500Wの電子レンジで8～10分加熱する。
- ④ 竹串が通るほど柔らかくなったら、③を取り出す。カボチャの身部分をボウルに移して、ヘラを使ってつぶし、なめらかになるまで混ぜるc。
- ⑤ ④に、カボチャの皮と材料Aを入れ、全体が均一になるように混ぜる。皿に盛り付けたら、手で小さくちぎったクリームチーズを散らして完成。

