

料 理 名		かき かぼちゃと柿とクリームチーズのサラダ	
材 料 名	数量(4人分)	作 り 方	
○かぼちゃ	1/4個	① かぼちゃは皮をむき、一口大に切る。 ② クリームチーズは常温に戻しておく。 ③ ①のかぼちゃを耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ、600Wの電子レンジで3分程度加熱する。熱いうちにフォークでつぶし、粗熱を取る。	
○柿	1/2個		
○たまねぎ	50g		
☆		④ たまねぎは薄切りにし、600Wの電子レンジで30秒加熱する。 ⑤ 柿は皮をむき3mmの薄切りにする。 ⑥ 水気を切った④(たまねぎ)と③(かぼちゃ)⑤(柿)と☆を入れてよく混ぜ合わせて完成。	
クリームチーズ	80g		
オリーブオイル	小さじ1/2		
塩・こしょう	少々		
○レーズン	15g		
		備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について> 柿ではなくりんごでもおいしいですが、地産地消を考えて、柿にしてみました。レーズンも神奈川にあると知り、神奈川にこだわったかぼちゃサラダです。	



○かながわ産食材です。