

## 種も食べよう！皮ごとかぼちゃサラダ

### □ 材料（4人分）

かぼちゃ 1/4個（400g）  
ベーコン 4枚（35g）  
塩、こしょう 少々  
マヨネーズ 大さじ2



### □ 作り方

① かぼちゃの種を取り、ひと口大に切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で6分加熱し粗くつぶす。

※固くて切りにくい場合は、さらに加熱時間を足す。

- ② かぼちゃの種を水で洗い、耐熱皿に入れてラップをかけずに、電子レンジ(600W)で1分加熱し、細かく刻む。
- ③ ベーコンを1cm幅に切る。
- ④ ②を乾煎りし、③を加え、塩、こしょうで味を整える。
- ⑤ かぼちゃの粗熱が取れたら、マヨネーズと④を半分だけ加えて混ぜる。
- ⑥ ⑤を盛り付け、残りの④を上にかけて完成！

### □ SDGs ポイント

廃棄しがちな「皮」「わた」「種」を全部使っているので、廃棄物がありません。

### □ ポイント

かぼちゃは実だけではなく、「皮」「わた」「種」の栄養価も高く、かぼちゃの種のカリカリとした食感が良いアクセントになります。

#### ★栄養成分表示（1人分）

熱量・・・223kcal  
たんぱく質・・・5.1g  
脂質・・・13.3g  
炭水化物・・・21.8g  
カルシウム・・・20mg  
食塩相当量・・・0.3g