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**

Sasaki

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。

1. 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。
2. ベーコンを１cm幅に切る。
3. ②を乾煎りし、③を加え、塩、こしょうで味を整える。
4. 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。
5. 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、廃棄物がでません。

★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

* **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。

相愛大学　2021年度４回生　卒業研究