

かぼちゃとベーコンのサラダ

(2023年11月28日放送)

■材料(4人分)

かぼちゃ1/4個(種をとって200g)、ベーコン60g、玉ねぎ1/2個、
まいたけ100g、オリーブオイル大さじ2、調味酢大さじ3、
お好みのナッツ10g、パルメザンチーズ、ブラックペッパー少々

■作り方

1. ベーコンは細切りに、舞茸は手でほぐす。玉ねぎはみじん切りする。かぼちゃは薄切りにし、耐熱容器に入れて大さじ3の水を入れて電子レンジで3分加熱する。
2. フライパンにオリーブオイルをひき(大さじ1)、玉ねぎとベーコンを炒める。途中舞茸を入れて軽く塩をして炒め、一度取り出す。
3. 再びオリーブオイルを足し(大さじ1程度)入れてかぼちゃの両面をこんがりするまで焼く。2を戻し入れて調味酢を入れ、軽く絡めたら盛り付ける。パルメザンチーズ、ブラックペッパー、刻んだナッツをのせたら出来上がり。

