

かぼちゃとニラとベーコンの ドレッシング和え



【材料】（4人分）

| | |
|----------|-------|
| かぼちゃ | 1/4 個 |
| ニラ | 5～7 本 |
| 厚切りベーコン | 2～3 枚 |
| 胡麻ドレッシング | 適量 |

【下準備】

- ① ニラは3 cm程に切り、電子レンジで加熱する。（ラップをして600Wで30秒程）
- ② 厚切りベーコンは1 cm幅に切る。
- ③ かぼちゃは、2 cm程のサイコロ状に切る。
- ④ ③のかぼちゃを器に入れ、②のベーコンをその上へのせ、一緒に電子レンジで加熱する。（ラップをして600Wで7分程）

【作り方】

1. ④の器に①のニラを入れ、胡麻ドレッシングで和える。
2. 1.を器に盛りつけて出来上がり。



★かぼちゃの量で、
加熱時間は増減して下さい。

★ドレッシングを変えると
いろいろな味を楽しめます。