

旬を食べよう朝霞野菜で簡単レシピ【バターナッツ南瓜】

バターナッツ南瓜とパセリのソテー

材料(2人分)

バターナッツ南瓜 1/4個
パセリ お好み
オリーブオイル 大さじ1
塩 適量

作り方

- バターナッツ南瓜は5ミリ幅に切り、パセリは一口大にわかる
- フライパンにオリーブオイルを中火で熱しバターナッツを両面焼き、パセリを加える
- 火が通ったら塩をふる

バターナッツ南瓜と小松菜のサラダ

材料(2人分)

バターナッツ南瓜 1/8個
小松菜 2株
きゅうり 1/6本
ドレッシング お好み

作り方

- バターナッツ南瓜は皮をむき薄切り、小松菜は2cm長さ、胡瓜は薄切りにする
- 器に盛りお好みのドレッシングをかける

バターナッツ南瓜サラダ

材料(2人分)

バターナッツ南瓜 1/2個
マヨネーズ お好み
塩胡椒 少々
クラッカー お好み

作り方

- バターナッツ南瓜は加熱し、粗めにつぶす
- マヨネーズと塩胡椒を混ぜ、くだいたクラッカーを混ぜる