



～びっくリングで加熱～
ショートパスタのキャンディーボックス
パンプキンサラダ

カラフル野菜を合わせるだけで素早く華やかな食卓に！黄色野菜は脂肪分のある乳製品と一緒に摂ると吸収力UP！
「ゆでもの加熱」で鍋底に付きやすいショートパスタも安心して調理できます。

 材料(4人分)

かぼちゃ	1個
ショートパスタ (リボンパスタなど)	80g
紫キャベツ	小1枚
＜A＞	
ヨーグルト (プレーン)	大さじ1・1/2
マヨネーズ	大さじ2
塩・胡椒	適量
かぼちゃの種	適量
★お好み	
シナモンパウダー	適量

 作り方

- 1 かぼちゃは洗い、水気をつけたまま耐熱皿に頭を下にしてのせ、ラップをして電子レンジ (500W) に10分かける。
そのまま10分ほどおいて荒熱をとる。
- 2 かぼちゃの頭を上にし、上1/3ほど切り分け蓋を作る。
下の部分は種とワタを取り、果肉をくり抜いて器にする。
*果肉が固い場合はラップをかけ、様子を見ながら電子レンジに2～3分ずつかける。
- 3 鍋に湯を沸し、1%の塩を加えゆでもの加熱3でショートパスタを袋の記載通り茹でる。
- 4 紫キャベツはひし形に切る。
- 5 ②の果肉が柔らかくなれば、熱い間に塩胡椒をし、なじませる。
荒熱が取れば②③④とAを混ぜ合わせる。
- 6 器に盛り、かぼちゃの種を散らす。
(お好みでシナモンパウダーをかける)

びっくリングIH

多彩な加熱技でおいしさアップ、
三菱のびっくリングIH

