



## かぼちゃのサラダ



### 1人分

エネルギー	135kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	6.1g
塩分	0.6g

### <材料 4人分>

かぼちゃ	300g	
枝豆	40g	
干しぶどう	20g	
マヨネーズ	大さじ2	} A
プレーンヨーグルト	大さじ2	
塩、こしょう	少々	

### ●作り方

- ①かぼちゃはところどころ皮をむいて、7~8mm角に切り、蒸す。
- ②枝豆は茹でて冷まし、薄皮を除く。
- ③干しぶどうはぬるま湯につけて戻し、ざるに上げる。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせ、①②③を混ぜ合わせる。

### ●栄養士一口メモ

- ・ヨーグルトを使うことでマヨネーズの量を控えることができ、エネルギーも抑えられます。
- ・枝豆の代わりに小松菜の茎、かいわれ大根でもよい。
- ・材料を調味料で混ぜ合わせる時、半分だけ混ぜ合わせ、残りを上にかけてもよい。