

かぼちゃのサラダ



一人当たりの栄養価					
エネルギー	92kcal	たんぱく質	0.8g	脂質	5.2g
炭水化物	9.4g	食塩相当量	0.2g		
野菜量	56.0g				

【材料(二人分)】

・かぼちゃ	100g
・たまねぎ	12g
〈調味料〉	
・マヨネーズ	14g
・さとう	2g
・しお	0.04g

【作り方】

- 1 玉ねぎは粗みじん切り、かぼちゃは一口大に切り柔らかくなるまでレンジで加熱する。
- 2 ボウルにCの調味料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 3 かぼちゃを粗めにつぶし、玉ねぎ、④と混ぜ合わせる。冷蔵庫で冷やす。

※盛り付け時にサニーレタスなどと合わせるとよい