

かぼちやの
豆サラダ

- ① かぼちは皮をむき、火が通りやすいように切る。
- ② かぼちや、豆類を茹でる。茹で終わったらザルに上げ、かぼちは熱いうちにつぶす。
- ③ 冷ました②と調味料を混ぜ合わせる。
- ④ 器にサラダ菜をしき、盛り付ける。

材料

かぼちや	150g(1/8個)	マヨネーズ	14g(大さじ1)
ひよこ豆(ゆで)	20g	塩	0.2g
大豆(ゆで)	30g	こしょう	0.2g
枝豆(ゆで)	30g		
サラダ菜	2枚		

2
人分

1人分の栄養価

エネルギー：154kcal
野菜量：105g
食塩相当量：0.3g