

かぼちゃサラダ

調理時間
約10分



作り方

- ①かぼちゃはワタと種を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器に①を入れ、ラップをして電子レンジで600W・3分加熱する。
- ③ヨーグルトとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ④③に②のかぼちゃとレーズンを混ぜ合わせたら完成

※写真は1人前

材料 (1人前)

かぼちゃ 1/8個 / レーズン 大さじ1強 / ヨーグルト (無糖) 大さじ1強 / マヨネーズ 小さじ1 (4g)

1人分の栄養価：エネルギー 155kcal・たんぱく質 2.5g・脂質 3.8g・食物繊維 2.9g・食塩相当量 0.1g

● 1人前の材料の目安 ● **かぼちゃサラダ**



かぼちゃ
1/8個

レーズン
大さじ1強

**ワンポイント
アドバイス**

- ★甘めがお好きな方は、加糖のヨーグルトでも◎
- ★ヨーグルトの分量を増やすと、かぼちゃディップに！
- ★レーズンの代わりにナッツ類でもOK

ディップ

〔生野菜などを付けて食べるクリーム状のソース〕
を作って野菜スティックを食べよう