

# かぼちゃサラダ



## 【材料2人分】

|       |          |
|-------|----------|
| かぼちゃ  | ¼個(160g) |
| 玉ねぎ   | 10g      |
| きゅうり  | 10g      |
| マヨネーズ | 大さじ1     |
| 塩     | 小さじ½     |
| こしょう  | 少々       |

## 【作り方】

- ①かぼちゃはワタと皮を除いて一口大に切る。玉ねぎときゅうりは薄くスライスする。
- ②かぼちゃは耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W3~4分)で柔らかくなるまで加熱する。
- ③ ②を熱いうちにつぶし、玉ねぎ・塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ④粗熱が取れたらきゅうりとマヨネーズを加えて混ぜる。

1人分栄養素量：エネルギー 105kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 4.5g、食塩相当量 0.6g、野菜量 90g