

カボチャサラダ



材 料 (2 人分)

カボチャ	120g
レーズン	16g
〔マヨネーズ	大さじ 1
ヨーグルト	大さじ 1
リーフレタス	20g

作り方

1. カボチャはゆでるか蒸して(又はラップをして電子レンジで)火を通し、熱いうち荒くつぶす。
2. レーズンはお湯につけて戻しておく。
3. ボウルにマヨネーズとヨーグルトを入れて混ぜ合わせ、1と2を入れて和える。
4. 食べやすくちぎったリーフレタスをしいた器に盛り付ける。

【1 人分の栄養価】

エネルギー	123kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	4.9g
鉄	0.5 mg
カルシウム	23 mg
葉酸	27 μ g
食塩相当量	0.1g