



かぼちゃのサラダ



所要時間：15分

時
短

簡
単

安
価

材 料：大人2人分

冷凍かぼちゃ・・・120g

マヨネーズ・・・小さじ2

切り干し大根・・・8g

カレー粉・・・小さじ1/2

ツナ缶・・・・・・20g

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方

1. 冷凍かぼちゃは、電子レンジで柔らかくなるまで加熱しつぶす。
(600Wで2～3分)
2. 切り干し大根は水で戻す。水気をしぼり、2cm程度に切る。
3. ボウルに全ての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
※切り干し大根は、戻すと約4倍になります。



<1人分栄養価>

エネルギー：101kcal

たんぱく質：3.7g

脂 質：3.5g

食塩相当量：0.2g



作成) 福知山市 毎ベジ推進  チーム栄養士



レシピ動画は
こちらから

