

## 副菜

## かぼちゃサラダ

## ○ 材料(2人分)

|               |      |
|---------------|------|
| かぼちゃ .....    | 80 g |
| 玉ねぎ .....     | 20 g |
| きゅうり .....    | 20 g |
| ミニトマト .....   | 2個   |
| A マヨネーズ ..... | 小さじ2 |
| ヨーグルト .....   | 小さじ2 |
| 塩・こしょう .....  | 少々   |



## ○ 作り方

- ① かぼちゃは種と皮を取り除き、2cm角ほどに切る。  
柔らかくなるまでゆでる。
- ② 玉ねぎはスライスして水にさらし、水気をきっておく。
- ③ きゅうりは縦半分にして薄切りに、塩少量をふって10分ほど置き、軽く水けをしぼる。
- ④ ミニトマトはヘタをとり半分に切る。
- ⑤ 混ぜ合わせたAと①、②、③、④を和える。

エネルギー

75kcal

たんぱく質

1.4 g

食塩相当量

0.2 g

大垣市食育推進キャラクター  
ますごめくん