



# お手軽に 副菜

なめ茸と合わせてちょっぴり和風に



## 和風カボチャサラダ (1人分)



### 材 料

・冷凍かぼちゃ	75g(2～3個)
・きゅうり	25g
・なめ茸(30%減塩)	大さじ1強(25g)
・塩	少々
・マヨネーズ	大さじ1/2

### 作り方

- ① きゅうりは小口切りにして塩少々をふっておく。
- ② ボウルに冷凍かぼちゃを入れ、電子レンジ600Wで2分程加熱する。
- ③ 熱いうちにかぼちゃをつぶし、水けを絞った①のきゅうりとなめ茸、マヨネーズを入れて、よく混ぜる。

### 栄養成分

エネルギー	121Kcal
たんぱく質	2.7g
食塩相当量	1.0g

\*表示している食塩相当量は、減塩のなめ茸を使用した場合の量です。減塩食品を利用すると、おいしさそのまま、食塩摂取量が減らせます。