



お手軽に副菜

なめ茸と合わせてちょっとぴり和風に

和風カボチャサラダ (1人分)



栄養成分

エネルギー	121Kcal
たんぱく質	2.7g
食塩相当量	1.0g

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。

*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、おいしさそのままで、食塩摂取量が減らせます。

