



# おうちで作ろう！元気食堂メニュー

かぼちゃのサラダをご紹介します。  
かぼちゃの収穫のピークは夏ですが、貯蔵することで甘みが増し、秋から冬に食べ頃をむかえます。  
皮につやがあるものや、果肉の色が濃いものがおすすめです。

## かぼちゃサラダ

### 健康ポイント

- ◎食塩相当量はわずか0.1gですが、かぼちゃの甘みとヨーグルトの酸味で、おいしく食べられます。
- ◎かぼちゃは、「冬至に食べると病気知らず」といわれるほど栄養価が高く、ビタミンAやC・Eなどが多く含まれます。

### 【材 料】 2人分

西洋かぼちゃ	1 / 4 個	A	マヨネーズ	大さじ1
きゅうり	1 / 10 本		白コショウ	少々
玉ねぎ	小 1 / 10 個		ヨーグルト	大さじ1/2
サラダ菜	4 枚			
ミニトマト	2 個			



### (1人分)

エネルギー96kcal たんぱく質 1.5g 脂質4.8g  
炭水化物12.1g 食塩相当量0.1g

### 【作り方】

1. かぼちゃは種と皮を取り除き、3cm角に切る。
2. きゅうりは半月切り、玉ねぎはみじん切りにし、塩もみ（分量外）をして水にさらしておく。
3. 1のかぼちゃを電子レンジで蒸し（600Wで5分）、フォークでつぶす。
4. 2、3とAの調味料を加え混ぜ合わせる。
5. 皿にサラダ菜を敷き上に4を盛り、ミニトマトを半分に切って添える。

