



かぼちゃのヨーグルトサラダ

<材料・・・おとな4人分>

かぼちゃ・・・・・・・・・・300g
 酢・・・・・・・・・・小さじ2
 きゅうり・・・・・・・・・・1本
 塩・・・・・・・・・・少々
 プレーンヨーグルト・・・・・・・・100g
 マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・・・少々
 レーズン・・・・・・・・・・大さじ2
 レタス・・・・・・・・・・適量

A

<作り方>

- ① かぼちゃは1cm位に切って蒸す（耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで加熱しても良い）。熱いうちに酢をふりかけて冷ましておく。
- ② きゅうりは薄い輪切りにし、塩をふってしんなりさせて、水気を絞る。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①②を和える。（レーズンはぬるま湯で戻しておくといっくらする。）レタスを敷いて盛り付ける。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	127kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	3.3g
塩分	0.4g



かぼちゃのカロテンは免疫力を高める効果があります。さわやかなヨーグルトソースもおすすです。