



かぼちゃのもっちもっちサラダ

【材料・分量】 (2 人分)

かぼちゃ 小 1 / 4 個
 水 5 0 c c

A { マヨネーズ 大さじ 2
 本からし (チューブ) 小 さ じ 2 / 3
 塩 小 さ じ 1 / 4
 こしょう 少々

◆1 人分の野菜量 約 125g

【作り方】

- ① かぼちゃは 1 ~ 1.5 cm にスライスし、耐熱皿にかさならないように並べ、水 50 cc を入れラップをし、電子レンジ 600W で 6 分加熱する。
- ② ざるにうち上げ、水切りし、熱いうちにマッシャーでつぶす。
- ③ A の調味料で味付けをする。

1 人 1 食 当 た り	エ ネ ル ギ ー (kcal)	食 塩 相 当 量 (g)	野 菜 使 用 量 (g)
	98	1.0	125

【一言アドバイス】

ハムやきゅうり、玉ねぎなどを入れても美味しくいただけます。
 冷蔵庫で一晩冷やすともっちもっちします。