

# かぼちゃのサラダ

## 〈材料／3人分〉

- 冷凍かぼちゃ・・・4～5切れ(200g)
- きゅうり・・・・・・・・・・1/2本(50g)
- 塩・・・・・・・・・・少々(0.3g)
- レーズン・・・・・・・・・・10粒(6g)
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2(24g)
- 塩・・・・・・・・・・少々(0.3g)
- こしょう・・・・・・・・・・少々



## 〈作り方〉

- ①耐熱容器に冷凍かぼちゃを入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ(600W)で3分程度加熱し、つぶす。
- ②きゅうりはうす切りにして塩を振ってしばらく置き、しんなりしたらペーパータオルで水けを絞る。  
レーズンは湯につけてやわらかくする。
- ③①に②、マヨネーズ、塩、こしょうを入れ、混ぜ合わせる。



## 〈メモ〉

- ・生のかぼちゃをゆでてでもよいです。
- ・マヨネーズやレーズンはお好みで調節してください。

## 〈1人分 栄養価〉

エネルギー112kcal たんぱく質1.1g 脂質5.9g 炭水化物11.8g 食塩相当量0.4g

**1日に野菜350g**を食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

