

かぼちゃとブロッコリーのヨーグルトソースかけ

〈材料／2人分〉

	かぼちゃ	70g
	ブロッコリー	70g
	レーズン	15粒(10g)
A	マヨネーズ	大さじ1(12g)
	プレーンヨーグルト	大さじ1(15g)
	酢	小さじ1/2(2.5g)
	塩	小さじ1/8(0.7g)
	こしょう	少々



〈作り方〉

- ①かぼちゃは一口大のいちよう切りにし、ゆでる。
ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ②レーズンは湯につけてやわらかくする。
- ③Aを混ぜてドレッシングを作る。
- ④器に①、②を盛り付け、③をかける。



〈メモ〉

- ・かぼちゃを調味料で混ぜないサラダです。
- ・ドレッシングは、マヨネーズとヨーグルトを混ぜたさわやかな味です。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 101kcal たんぱく質 2.2g 脂質 4.7g 炭水化物 10.6g 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

