

かぼちゃサラダ（マヨネーズ）



【作り方】

- ①かぼちゃを2cm角に切る。
きゅうりは2～3mmの小口切りにし、塩もみをしてから水気をしぼる。
- ②かぼちゃ、冷凍枝豆はゆでて、冷ましておく。
- ③かぼちゃ、きゅうり、枝豆をボールに入れ、塩、こしょう、マヨネーズで和える。
※味を見て、調味料を調整してください。

材料	分量(4人分)
かぼちゃ	150g
きゅうり	50g
枝豆(さやから外したもの)	40g
塩	0.5g
こしょう	0.1g
マヨネーズ	25g



エネルギー	50kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	2.3g

(一人分)

おすすめポイント♪

旬の野菜、かぼちゃを使ったサラダです。かぼちゃは、あまり軟らかく茹ですぎないのがポイントです。