

かぼちゃのサラダ

材料	分量(1人分)	作り方		
かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり カッテージチーズ 低脂肪マヨネーズ 塩 こしょう	150g 15g 30g 5g 8g 少々 少々	<p>① かぼちゃは種を取り、水でぬらしラップをかけ、レンジで4～6分加熱。竹串が刺されればOK。</p> <p>② きゅうりは薄い輪切りにし、塩少々をからめ水気が出たら絞る。玉ねぎも薄切り。</p> <p>③ かぼちゃは皮をとり、熱いうちに粗くつぶし、塩、こしょうし、②を混ぜ、カッテージチーズとマヨネーズを加える。</p>		
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
56kcal	2.7g	1.0g	0.6g	

