

かぼちゃと枝豆のヨーグルトマヨサラダ



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:67kcal
- ・たんぱく質:1.7g
- ・脂質:3.1g
- ・炭水化物:7.5g
- ・食塩相当量:0.1g

野菜量
40g

食品名	分量 (4人分)	下準備	作り方
かぼちゃ	160g	種をとって、1口大に切る	① かぼちゃにラップをして、600wで3分間加熱をする。 ② フォークで皮ごとつぶし、枝豆、マヨネーズ、ヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。
枝豆	40g (むき身 20g)	皮をむく	
マヨネーズ	大さじ1		
ヨーグルト (無糖)	大さじ1		

☆ポイント☆

かぼちゃの皮には、免疫力アップや皮膚の健康を守ってくれるビタミンAが多く含まれています。
また、ヨーグルトを使うことでまろやかな味わいになります。

