

かぼちゃサラダ



【やさしい量】一人あたり 約95g

【材料】2人分

かぼちゃ	150g (1/8個)
きゅうり	40g (1/2本)
ハム	20g
A (マヨネーズ)	大さじ1と1/2
プレーンヨーグルト	大さじ1/2

【作り方】

①きゅうりは薄い小口切りにして塩少々（分量外）をふり、10分おいて水けをしぼる。
ハムは1cm角に切る。

②かぼちゃは皮をむいて3cm角に切り、やわらかくゆでてから水けをきる。熱いうちに粗くつぶし、Aと①を加えて混ぜる。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	145kcal	2.9g	8.1g	22mg	0.6g

ひとくちメモ

- サンドイッチの付け合わせにどうぞ。
- パンにはさんで食べてもおいしいですよ！

