



# かぼちゃのサラダ

《調理時間：20分》

このレシピで  
**約170g**  
の野菜がとれます



## 【材料2人前】

かぼちゃ …………… 1/5個

きゅうり …………… 1/2本

塩 …………… 少々

ミニトマト …………… 5個

A { マヨネーズ …………… 大さじ2  
牛乳 …………… 大さじ1  
塩 …………… 少々

粗びき黒こしょう …………… 少々



かぼちゃはつぶさないで、かぼちゃ自体のうま味(ホクホク感)を味わうことができます。  
レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー191kcal たんぱく質3.3g 脂質9.7g 炭水化物28.0g 食塩相当量0.6g】

\*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

- 1 かぼちゃは種と皮を取り除き、2cm角に切る。やわらかくなるまで茹でて、ざるにとって冷ます。
- 2 きゅうりは縦半分にして小口切りにし、塩を振り、10分ほど置いて軽く水気を絞る。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
  - 1 と 2 をAで和える。
- 3 仕上げに粗びき黒こしょうを振る。