

かぼちゃサラダ (副菜)

材料 4 人分

・かぼちゃ	300g
・ハム	2 枚
・きゅうり	小 1 本
・塩	少々
・マヨネーズ	大さじ 1
・カレー粉	少々

栄養価 (1 人分)

エネルギー	: 110kcal
たんぱく質	: 3.3g
脂 質	: 3.8g
カルシウム	: mg
食塩相当量	: 0.8g

【作り方】

(下準備)

- ・かぼちゃの種を取り除き、柔らかくなるまで蒸して粗熱をとる。
- ・マヨネーズとカレー粉を混ぜておく。

- ①蒸したかぼちゃをスプーンでひと口大にする。
- ②きゅうりは薄切りにして塩を振り、水気をしぼる。
- ③ハムは短冊切りにする。
- ④材料と混ぜておいたカレーマヨネーズを和える。