



エネルギー
116Kcal



たんぱく質
1.5g



脂質
6.2g



塩分
0.4g

南瓜サラダ

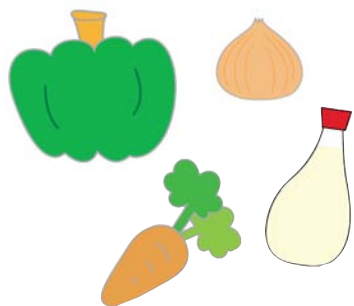


●作り方

- 1 南瓜は皮をむき、1cm角に切り、蒸し器に入れ柔らかくなるまで蒸し（電子レンジでもOK）冷ます。
- 2 人参はみじん切りにし茹でる。玉ねぎはみじん切り、きゅうりは粗みじんに切り、サッと火をとおし冷ます。
- 3 ボールに冷めた南瓜を入れ、荒く潰す。水気を絞った玉ねぎ、きゅうり、人参を加えマヨネーズ、塩、胡椒で調味する。

●材料 (4人分)

南瓜	220g
玉ねぎ	40g
人参	40g
きゅうり	60g
マヨネーズ	32g
塩	小さじ 1/5
胡椒	少々



★ワンポイントアドバイス

南瓜は熱いうちに潰すとクリーム状になってしまうので、冷めてから荒く潰して下さい。南瓜本来の食感や味を楽しめます。
調味料は最後に加える事で表面に味がつき、濃く感じます。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>
その他のレシピはホームページでも公開中
焼津市立総合病院 栄養科

