ほんのり甘いかぼちゃのサラダ

秋
オススメ

エネルギー 112kcal　食物繊維 2.5g　塩分 0.5g　野菜量 75g
（1人分栄養価）

材　料（2人分）

かぼちゃ	150g
★すりごま	小さじ1
★しょうゆ	小さじ1弱
★マヨネーズ	大さじ1

作り方

① かぼちゃはワタと種を取り、一口大の大きさに切る。

② かぼちゃを耐熱の皿に並べ、大さじ1の水（分量外）をふりかけ、500Wの電子レンジで5分程加熱する。熱いうちにフォークなどで荒くつぶす。

③ 粗熱がとれたら、★を加えて和え、皿に盛り付けて完成。

アレンジ・ポイント

- 冷凍かぼちゃを常備しておくと、いつでも簡単に作れます。
- レーズンや、ナッツ類を加えると食感が良くなり、栄養価もアップします。