

## かぼちゃのヨーグルトサラダ

マヨネーズの量を減らしてヨーグルトを使うことで、普通のかぼちゃサラダに比べてエネルギーをおさえることができます。



### <材料> 4人分

かぼちゃ	200g
塩	小さじ1/4
白こしょう	少々
玉ねぎ	1/4個
きゅうり	2/3本
ヨーグルト	大さじ4
A マヨネーズ	小さじ2
粒マスタード	小さじ1

### <作り方>

- ① かぼちゃは種とわたを除き、1 cm位の厚さの薄切りにする。沸騰した湯に入れ、やわらかくなるまで茹でる。  
(またはラップをして電子レンジで加熱する。)

熱いうちに粗くつぶして塩こしょうをする。

- ② 玉ねぎは薄くスライスし、軽く塩を振ってからめてしんなりさせ、軽く水気を絞る。

きゅうりは輪切りにする。

- ③ ボールにAを入れて混ぜ合わせ、かぼちゃと玉ねぎ、きゅうりを加えて和える。



1人分栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	g
副菜 かぼちゃのヨーグルトサラダ	83	1.8	2.9	31	0.3	0.5