

かぼちゃとれんこんの温野菜サラダ

低カロリーなヨーグルトドレッシングかけた、さっぱりとした温野菜のサラダです。



<材料> 4人分

かぼちゃ	160g
れんこん	80g
ブロッコリー	100g
ミニトマト	4個
プレーンヨーグルト	40g
マヨネーズ	小さじ2
A 塩	小さじ1/3
こしょう	少々
たまねぎ(みじん切り)	少々
おろしにんにく	耳かき1杯程度

<作り方>

- ① かぼちゃは5mm位の厚さにスライスし、一口大に切る。
耐熱皿にかぼちゃを並べ、軽くラップをかけて電子レンジで2～3分加熱する。

れんこんは皮をむき、5mm位の厚さのいちよう切りにして酢水にさらす。
鍋に湯を沸かして水気を切ったれんこんを入れ、さっとゆでる。

ブロッコリーは小房に分けてゆでる。

プチトマトはヘタを取り半分に切る。

- ② Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
③ 器に①の材料を盛りつけ、②のドレッシングをかける。



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 かぼちゃとれんこんの温野菜サラダ	88	3.0	2.5	40	0.6	0.5