

# さつまいもとかぼちゃのサラダ



## 材料（2人分）

・かぼちゃ	100 g
・さつまいも	1/5 個（40 g）
・玉ねぎ	1/6 個（30 g）
・マヨネーズ	小さじ4（16 g）
・だし汁	15cc
・塩	少々（0.3 g）
・こしょう	少々（0.3 g）

## 作り方

- ① かぼちゃは種・わた・皮を取り除き2cm程度に切る。  
さつまいもは、1cm角に切り、水にさらす。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして水にさらした後、水気を切っておく。
- ③ 耐熱容器にかぼちゃとさつまいもを入れ、ラップをして電子レンジで加熱する（600Wで約5分）。かぼちゃは熱いうちに粗くつぶす。
- ④ かぼちゃと玉ねぎ、マヨネーズ、だし汁、塩、こしょうをしっかりと混ぜた後、さつまいもを加えて軽く混ぜる。

## ひとことメモ

- \* かぼちゃとさつまいもの甘さを生かしたサラダです！
- \* 玉ねぎのシャキシャキとした触感も楽しむことができます。

栄養価（1人分）

エネルギー：191kcal

食物繊維：2.5g

食塩相当量：0.4g

