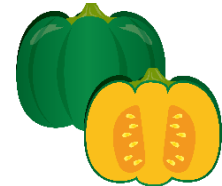


かぼちゃのヨーグルトサラダ



材料 (2人分)

- かぼちゃ (冷凍) 160g
- きゅうり 1/2本(50g)
- クルミ 2個 (10g)
- レーズン(又はブルーベリー) 10g
- 低脂肪ヨーグルト 50g
- マヨネーズ 大さじ2 (24g)
- 塩・こしょう 少々



付け合わせ

- ミニトマト、きゅうり、レタス、茹で卵など

作り方

1. 冷凍南瓜を500Wの電子レンジで2~3分加熱する。
2. きゅうりはスライスして塩を振り、もんで水分を絞る。
3. クルミは、粗目に砕く。
4. かぼちゃをフォークでつぶし、ヨーグルトを加えて混ぜる。
5. きゅうりとクルミ、レーズン、塩こしょうを加えて和える。
6. 付け合わせに、ミニトマト、きゅうり、レタス、茹で卵、などを添える。

ひとことメモ

- * 茹で卵、冷凍南瓜は前の晩に準備しておくとう便利です。
簡単スピーディーで彩り豊かな1品です。朝食の1品にどうぞ!

栄養価 (1人分)

エネルギー：285kcal
食物繊維：4.8g
食塩相当量：0.4g

尾のやさいたち

