

## かぼちゃサラダ



## 【ヘルシーのポイント】

エネルギー控えめ

## 【栄養表示（1人分）】

エネルギー52kcal たんぱく質1.4g  
脂質 1.7g 塩分 0.1g

## 【若い世代に向けたアピールポイント】

カンタン手間いらずメニュー

菜の花の苦味が味のアクセントになっています。

## 【材料：2人分】

かぼちゃ…70g

菜の花…20g

A { ヨーグルト(無糖)  
…小さじ2  
マヨネーズ…小さじ1  
しょうゆ…少々

## 【作り方】

- ① ヨーグルトはキッチンペーパーで水切りをする。
- ② かぼちゃは一口大に切り、茹でる。菜の花は、茹でて細かく切る。
- ③ A を混ぜ合わせ、菜の花も入れて混ぜる。
- ④ 器にかぼちゃを盛り、上に③をかける。