ゆでかぼちゃのマヨネーズかけ

＜栄養量＞
エネルギー：49kcal
たんぱく質：0.9g
カリウム：180mg
リン：19mg
食塩相当量：-g

＜材料＞
かぼちゃ･･･40ｇ
マヨネーズ･･･2ｇ（小１/2）
パプリカ粉･･･少々

＜作り方＞

１　かぼちゃは厚めのいちょう切りにして茹でこぼす。
　茹でこぼしたあと､水で流すと水っぽくなるので､そのまま冷ますか熱湯で流してから冷ます。
２　１にマヨネーズをかけて、パプリカ粉をふったらできあがり。

偕行会愛知　管理栄養士