●かぼちゃサラダ

＜栄養量＞

エネルギー　８５kcal
たんぱく質　０．９g
カリウム　１７９mg
リン　２５mg
食塩相当量　０．３g

＜材料　１人分＞

かぼちゃ･･･３０g
きゅうり･･･１０g
にんじん･･･８g
マヨネーズ･･･８g（小２）
塩･･･０．１g
黒こしょう･･･適量

＜作り方＞

1　かぼちゃとにんじんは、薄いいちょう切りにして茹でこぼし、水にさらす
　　きゅうりは薄切りにして、水にさらす
2　調味料は合わせておく
3　かぼちゃは水気を拭き、にんじんときゅうりは水気を絞り、２の調味料と
　　混ぜ合わせる

●黒こしょうを加えることで、アクセントになります

●かぼちゃはつぶさないので、少し固めに茹でこぼし、水気はふく程度にしましょう。
また、かぼちゃはカリウムを多く含むため、量を守りましょう。

偕行会愛知　管理栄養士