

かぼちゃサラダ



1人分の栄養価

エネルギー	84kcal	カルシウム	14mg
たんぱく質	2.8 g	食塩相当量	0.2 g
脂質	3.4 g		

一口メモ

材料 (2人分)

品名	量	下準備
かぼちゃ	100 g	水気を切る
ツナ缶(ノンオイル)	20 g	
マヨネーズ	小さじ2	
プレーンヨーグルト	小さじ2	
塩・こしょう	少々	

作り方

- ① かぼちゃを2 cm角に切り、電子レンジで加熱する。
- ② マヨネーズとプレーンヨーグルトを混ぜ合わせる。
- ③ ①を冷まし、ツナ缶、②と和える。
- ④ 塩・こしょうで味を整える。