

かぼちゃのヨーグルトサラダ

吹田市立保健センター



10分



鉄分



冷凍野菜

エネルギー(kcal)	食塩(g)
160	0.1

(1人当たり)

材料 (2人分)

- ・ 冷凍かぼちゃ 150g
- ・ レーズン 大さじ2
- ・ ミックスナッツ 大さじ1
- ・ ヨーグルト 大さじ1/2
- ・ マヨネーズ 大さじ1/2

つくり方

- ① 冷凍かぼちゃを電子レンジで解凍する。
- ② ①を2cm角くらいに切るか、スプーンですぶす。
- ③ レーズンはぬるま湯でもどし、水気をとる。
- ④ ナッツは包丁で刻む。
- ⑤ ボールにヨーグルトとマヨネーズを合わせ具材をすべてあわせる。