



減塩レシピ

かぼちゃのヨーグルトサラダ

ヨーグルトを加えることでコクが増し、減塩と油を減らすことができます。ナッツやレーズンでさらにうま味をUPしています。

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 |



(1食あたり)エネルギー160kcal 食塩0.1g

作り方

- 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、スプーンでつぶす。
- 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。