

# かぼちゃとくるみのサラダ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 157kcal,たんぱく質 2.7g,  
脂質 10.2g,食塩相当量 **0.3g**

算出：日本食品成分表2020年版（八訂）



## 【作り方】

- ① たまねぎを薄くスライスし、冷水に10分以上浸しておき、水気を取っておく。
- ② かぼちゃを5cmの大きさに切る。
- ③ 柔らかくなるまで15分ほど茹でる。
- ④ かぼちゃをボウルに入れつぶす。
- ⑤ ④にたまねぎを入れ、Aと合わせる。
- ⑥ くるみを砕き入れ混ぜる。
- ⑦ お皿に盛り付けて完成。

## 【材料（2人分）】

- かぼちゃ 1/12個(120g)
- たまねぎ 1/4個(20g)
- くるみ 1個(5g)

- A
- 牛乳 15g(大さじ1)
  - マヨネーズ 8g(小さじ2)
  - 塩 0.1g
  - こしょう 少々

帝塚山大学 1班作成

## あと一品\*お家deやさしおベジ増し\*



濃口しょうゆ  
大さじ1(15g)

食塩相当量:2.6g



マヨネーズ  
大さじ1(12g)

食塩相当量:0.3g

同じ大さじ1でも調味料を  
変えるだけで減塩に!!

