

かぼちゃの無塩サラダ

<材料> (4人分)

西洋かぼちゃ・・・200g

★調味料

酢・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ1～2

こしょう・・・少々

(あれば玉ねぎを入れても美味しい)

<作り方>

- ①かぼちゃは種を除き、2～3cm角に切って、600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。
- ②“①”を潰し、★調味料を加えて味をつける。

(1人あたり) エネルギー：49 kcal、 塩分：0.0g

かぼちゃの和風サラダ

<材料> (4人分)

西洋かぼちゃ・・・200g

★調味料

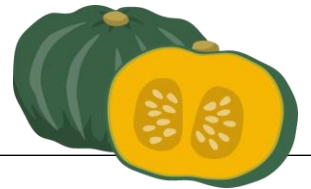
酢・・・大さじ1と1/2

砂糖・・・小さじ1～2

塩昆布・・・5g

かつお節・・・適宜

<作り方>



- ①かぼちゃは種を除き、2～3cm角に切って、600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。
- ②“①”を潰し、★調味料を加えて味をつける。

(1人あたり) エネルギー：51 kcal、 塩分：0.2g

かぼちゃのカレーサラダ

<材料> (4人分)

西洋かぼちゃ・・・150g

★調味料

酢・・・大さじ1

砂糖・・・小さじ1～2

カレー粉・・・小さじ1/8

(あれば玉ねぎを入れても美味しい)

<作り方>

- ①かぼちゃは種を除き、2～3cm角に切って、600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。
- ②“①”を潰し、★調味料を加えて味をつける。

(1人あたり) エネルギー：39 kcal、 塩分：0.0g