



おすすめレシピ

Vol.110 (平成 29 年 2 月号)

～ビタミン・ミネラルシリーズ～

# 「かぼちゃの カレー風味サラダ」

1 人分あたり  
120kcal  
ビタミンE 5.3mg  
塩分 0.4g

## ☆☆☆栄養情報☆☆☆

ヨーグルトとカレー粉を加えることで、まろやかさと風味が加わり、マヨネーズの量を控えてもおいしくいただけます。

かぼちゃに含まれるビタミンEには、血流を促進して生活習慣病予防の効果があるとされています。

### 【材料(2 人分)】

・かぼちゃ(大きめ)	1/8 個	
・玉ねぎ	1/8 個	
A {	・マヨネーズ	小さじ 1
	・無糖ヨーグルト	大さじ 1
	・カレー粉	小さじ 1/4
	・塩	少々
	・コショウ	少々

### 【作り方】

- ① かぼちゃは種とわたを取り、水にくぐらせ一口大に切ります。耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ(600W)で6分程加熱します。熱いうちにざっくりとフォークなどでつぶします。
- ② 玉ねぎは縦に薄切りにして塩(分量外)を振り、しんなりとしてきたら水気を絞ります。
- ③ ①のかぼちゃに②とAを加えて混ぜます。
- ④ 最後にコショウをふり、味を調えます。

栄養士 太田 由希子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。