健康応援レシピ

R7 October

ナッツ入りかぼちゃサラダ

エネルギー
１７９kcal

たんぱく質
５．５ｇ

脂質
１５．４ｇ

塩分相当量
０．１ｇ

※1人あたりの栄養素量

材料（4人分）

かぼちゃ	３２０ｇ
さやつき枝豆（冷凍）	１２０ｇ
ミックスナッツ	２０ｇ
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ２
ミニトマト	１２０ｇ

栄養士メモ

かぼちゃはビタミン、食物繊維が
豊富な野菜です。
皮にもたっぷりの栄養が含まれているので、
全部捨てずに皮ごとマッシュするのも
いいですね♪

作り方

所要時間　15分

❶かぼちゃは大きめに切り分けてラップで包み６００Wの電子レンジで
　7～10分加熱する。
（柔らかくなるまで様子見ながら追加加熱する。）
❷①の粗熱が取れたら、スプーンやマッシャーでつぶす。
❸枝豆は流水で解凍し、さやから除く。
❹ミックスナッツは袋に入れて叩き、細かくする。（包丁で刻んでもOK）
❺ ②③④を一緒のボウルに移し、マヨネーズとこしょうで和える。
❻ミニトマトはヘタを取り、洗ってサラダに添える。

七ヶ浜町　健康福祉課