

# パンプキンサラダ

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 142kcal, たんぱく質 4.3g,  
脂質 9.0g, **食塩相当量 0.5 g**

算出：日本食品成分表2015年版（七訂）



## 【作り方】

- ① 耐熱容器にかぼちゃを入れ、ラップをする。
- ② 600Wの電子レンジで3～5分加熱する。
- ③ きゅうりに塩を振り、よく揉みこむ。
- ④ 玉ねぎは水にさらしておく。
- ⑤ ②のかぼちゃを粗くつぶす。
- ⑥ ⑤によく水気を切った③④を入れる。
- ⑦ ⑥に油を切ったツナ缶、マヨネーズを入れて和える。
- ⑧ こしょうで味を調えて、器に盛りつける。

## 【材料（2人分）】

- かぼちゃ（皮をおき一口大） 1/4個（160g）
- きゅうり（2mm幅の輪切り） 1/4本（25g）
- 塩 少々（0.5g）
- 玉ねぎ（2mm幅の薄切り） 小1/8玉（20g）
- ツナ缶（油漬け） 1/2缶（35g）
- マヨネーズ 大さじ1（15g）
- こしょう 少々

## アレンジ！＊お家deやさしおベジ増し＊

●玉ねぎの辛味が気になるなら、かぼちゃと一緒に電子レンジへ

●カレー粉をプラスして、味変!!



盛り付けの時に、ミニトマトやレタスを追加したら、  
彩りもきれいになるね♪  
残ったら、パン粉をつけて揚げてもおいしいかも♪