

パンプキンサラダ



◆材料（2人分）

材 料	分 量
かぼちゃ	120 g
玉ねぎ	20 g
クリームチーズ	20 g
ヨーグルト	20 g
マヨネーズ	20 g
食塩	0.4 g
レモン果汁	小さじ1/2杯
こしょう	少々
スライスアーモンド	4 g
リーフレタス	20 g
ミニトマト	2個

◆作り方

- ① リーフレタスとミニトマトは洗って水気を切っておく。
- ② 玉ねぎは、繊維にそってうす切りにして水にさらしておく。
- ③ クリームチーズは1cm角に切る。
- ④ かぼちゃは種とワタを除き、ラップで包んで電子レンジ(600W)で4～5分間、加熱する。
- ⑤ ④のかぼちゃの皮をむき、1cm角に切り、ボウルに入れる。
- ⑥ [★] を混ぜてドレッシングを作る。
- ⑦ ⑤のボウルに水気を絞った玉ねぎとクリームチーズを入れ、ドレッシングを加えて和える。
- ⑧ 器にリーフレタスを敷き、⑦を盛る。スライスアーモンドとミニトマトを飾る。

栄養量（1人分）

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩
				糖質	食物繊維	
れんこんハンバーグ	304 kcal	15.8 g	16.6 g	14.4 g	4.6 g	2.0 g
パンプキンサラダ	189 kcal	3.6 g	12.7 g	12.3 g	2.9 g	0.5 g

