

かぼちゃと レーズンのサラダ



< 材料 (1人分) >

・かぼちゃ	50g
・プロセスチーズ	5g
・レーズン	8g
・マヨネーズ	小さじ1
・プレーンヨーグルト	小さじ2
・砂糖	ひとつまみ

< 作り方 >

- ① かぼちゃは種とワタを取り、一口大に切って電子レンジ (600W) で2分加熱する。硬ければ、時間を調整しながら柔らかくなるまで少しずつ加熱する。
- ② チーズは小さく切る。レーズンはぬるま湯に10分つけて柔らかくし、水気をきる。
- ③ ①の粗熱が取れたら材料を全て合わせる。

1人分の栄養価 エネルギー:117kcal 食塩相当量:0.2g