

かぼちゃサラダ



材料（2人分）

かぼちゃ：100g
りんご：40g
スライスアーモンド：10g
A { 豆乳：小さじ2
塩：少々
こしょう：少々

栄養価

エネルギー：89kcal 塩分：0.5g

作り方

- ① スライスアーモンドはフライパンで空いりする。
- ② かぼちゃは2cm角に切る。耐熱皿におき、ラップをかけてレンジで加熱する。
- ③ りんごは薄切りにする。
- ④ かぼちゃを少しつぶし、Aで和え、りんご、アーモンドを加えてさっと混ぜる。

ポイント

かぼちゃやアーモンドは血液中の脂質の酸化を防ぐビタミンEを多く含む食品です。マヨネーズの代わりに豆乳を使っているため、マヨネーズを使うより、エネルギーが抑えられます。アーモンドがコクを出し、味のポイントになります。