



おいしく減塩♪
親子でも簡単にできるレシピ

味付けは 和えるより かける◎

 **カボチャとチーズのクリーミーサラダ** 

栄養価(1人分)：エネルギー143kcal, たんぱく質 2.9g, 食塩相当量 0.1g

材料 (4人分)

かぼちゃ …… 260g

クリームチーズ …… 40g

枝豆(冷凍) …… 20g

A {
マヨネーズ …… 大さじ1
はちみつ …… 大さじ1
スライスアーモンド …… 適量

作り方

- ① かぼちゃをカットし耐熱皿にのせラップをしてレンジで500W
7~8分加熱する。枝豆は解凍し、豆を取り出す。
- ② ①をボウルに入れ、クリームチーズを加え混ぜ合わせる。
- ③ ②を器に盛り、混ぜ合わせたAをかけ、スライスアーモンドを飾る。

