

病院食を自宅で簡単に!

パンプキンサラダ

甘くて
ホクホクで
おいしいですよ。

粗つぶしにした南瓜と他の食材の様々な食感が楽しめます♪



栄養価(1人分)

エネルギー 155 kcal

たんぱく質 3.1g

炭水化物 13.7g

脂質 8.8g

食塩 0.7g

材料(1人分)

南瓜 70g
胡瓜 20g
コーン缶 10g
チーズ 5g
プレスハム 5g
塩 0.2g
★マヨネーズ 10g
★ヨーグルト 3g
白コショウ少々(お好みで)

作り方

1. 南瓜を1.5cm角、胡瓜は輪切り、ハム・チーズは1cm角に切る。
2. 南瓜を耐熱皿に入れ、ラップをして5分~6分レンジにかける。一度取り出しかるく混ぜて再度1~2分レンジにかける。
3. 南瓜が柔らかくなったらラップを外し冷ましておく。
4. 胡瓜に塩をふり軽く揉む。
5. ボールに南瓜、胡瓜、コーン缶、ハム、チーズに★の調味料を加え軽く混ぜ合わせる。(南瓜は潰れても大丈夫です。)
6. お好みで白コショウを入れ混ぜる。
7. 器に盛り付けて、完成。



※写真はすべて2人分です