

かぼちゃとカッテージチーズのサラダ



材料 《4人分》

- ・かぼちゃ…150g
- ・カッテージチーズ…30g
- ・玉ねぎ …30g
- ・レタス …10g
- ・くるみ …10g
- オリーブ油…小さじ1
- レモン汁…小さじ1
- 塩 …小さじ1/4
- こしょう…少々

栄養価 《1人分》

エネルギー	67kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	3.1g
炭水化物	6.8g
食塩相当量	0.4g

日本食品標準成分表2020
年版（八訂）

作り方

- ① かぼちゃは皮と種を取り除き一口大に切りラップをして3～5分電子レンジ（600w）で加熱し、熱いうちに潰し、粗熱をとり冷ましておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、さっと水にくぐらせてしぼる。レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。くるみは粗く刻む。
- ③ 調味料をよく混ぜ合わせ、①②とカッテージチーズに混ぜる。