

わここの 減塩✕減糖レシピ



10月

南瓜とクリームチーズのサラダ



南瓜には3つの抗酸化ビタミンA・C・Eと、食物繊維、免疫力アップの強い味方であるβ-カロテンなどがバランスよく含まれています。



材料：2人分

かぼちゃ・・・1/6個(200g)
きゅうり・・・・・・・・・・1/2本
クリームチーズ・・・・・・・・50g
レーズン・・・・・・・・・・大さじ1
マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ1

【1人分あたり】

エネルギー：216kcal たんぱく質：4.4g
脂 質：13.1g 糖 質：22.2g
食塩相当量：0.3g

南瓜はレンジで加熱後、かたいうのなら、さらに1分追加で加熱してみましょう。



【作り方】

- ① 南瓜は種とワタを取り除き、切らずに耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけ、600wの電子レンジで3分ほど加熱し、上下を返してさらに3分加熱する。胡瓜は薄い輪切りにし、クリームチーズは常温に戻しておく。
- ② ①の南瓜の皮をむき、熱いうちにつぶし、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ②の粗熱がとれたら、胡瓜・クリームチーズ・レーズンを加えて、混ぜる。

メモ

●減塩のワンポイント

南瓜は野菜の中でもカリウムの含有量がトップクラス！カリウムは身体の外に塩分を排出してくれる働きがあります。南瓜の甘味とクリームチーズの風味で、少ない味付けでも美味しく食べられます。味付けのしっかりした主菜と組み合わせることで、1食の塩分量が抑えられ、おすすめの減塩メニューです。



食育認定商品のご案内



マヨネーズ カロリーオフ

を使うことで、さらに塩分量を減らすことができます。減塩商品を活用して楽しみながら料理をしましょう！