

# かぼちゃとレンコンの黒ごまマヨ和え

## 栄養士コメント

かぼちゃに含まれるβ-カロテンには、免疫力を高める働きがあり、がん予防、風邪予防に効果的です。

レンコンには鉄分の他に貧血改善効果のあるビタミンB6・B12・Cが含まれています。

## 作り方

- ①調味料を混ぜ合わせる。
- ②レンコンは半月切りに、かぼちゃは一口大に切りにしてそれぞれ600Wで3～4分レンジにかける。
- ③レンコン、かぼちゃが冷めたら、①と混ぜる。



## 成分値 (1人分)

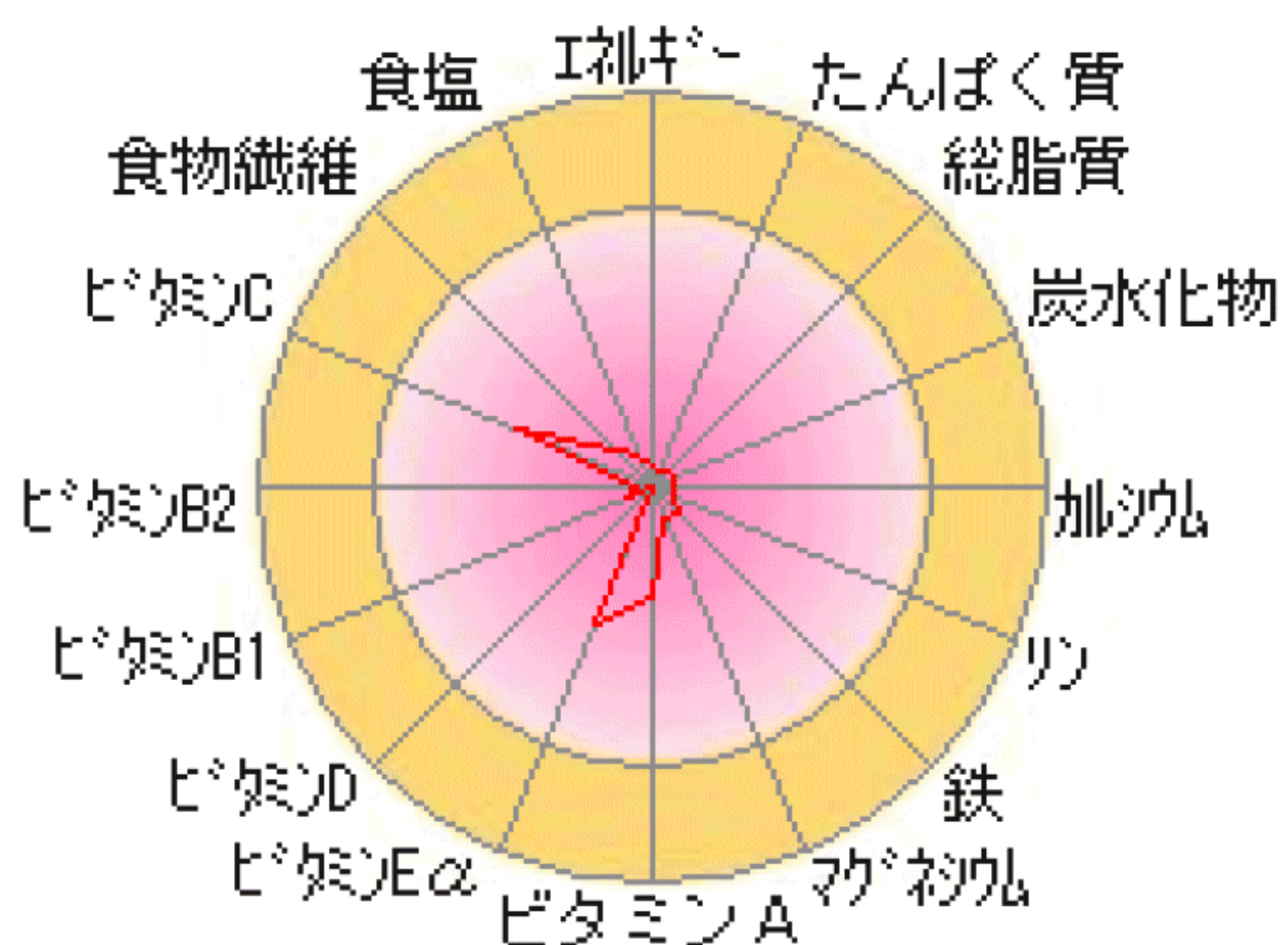
摂取値 単位

## 材料 (1人分)

分量 単位

|            |          |
|------------|----------|
| 1. エネルギー   | 114 kcal |
| 2. たんぱく質   | 2.6 g    |
| 3. 総脂質     | 3.4 g    |
| 4. 炭水化物    | 19.2 g   |
| 5. カルシウム   | 44 mg    |
| 6. リン      | 69 mg    |
| 7. 鉄       | 0.7 mg   |
| 8. マグネシウム  | 29 mg    |
| 9. ビタミンA   | 198 μg   |
| 10. ビタミンEα | 3.1 mg   |
| 11. ビタミンD  | 0.0 μg   |
| 12. ビタミンB1 | 0.09 mg  |
| 13. ビタミンB2 | 0.06 mg  |
| 14. ビタミンC  | 45 mg    |
| 15. 食物繊維   | 3.2 g    |
| 16. 食塩     | 0.2 g    |

|             |         |
|-------------|---------|
| 1. かぼちゃ     | 60 g    |
| 2. れんこん     | 40 g    |
| <調味料>       |         |
| 3. 炒りすりごま・黒 | 1/4 大S  |
| 4. マヨネーズハーフ | 1/2 大サジ |



(黄色い範囲内です)