



かぼちゃときゅうりのわさびマヨ和え

栄養士コメント

かぼちゃに含まれるβ-カロテンには、免疫力を高め細菌やウイルスから身体を守る働きがあります。わさびを入れることで、味にアクセントがつけます。また抗菌作用で食中毒予防になるのでお弁当にも最適です。

作り方

- ：カボチャは1.5センチ角のサイコロに切り、茹でる。
- ：きゅうりは0.5センチの厚さに輪切りする。
- ：ボールにマヨネーズ、わさびをよく混ぜ合わせ、かぼちゃ、きゅうりを和える。
- ：器に盛り、白ごまをかける。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	63 kcal
2. たんぱく質	1.4 g
3. 総脂質	1.6 g
4. 炭水化物	11.3 g
5. カルシウム	16 mg
6. リン	33 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	18 mg
9. ビタミンA	173 μg
10. ビタミンE	2.6 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	26 mg
15. 食物繊維	2.1 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. かぼちゃ	50	g
2. きゅうり	30	g
3. マヨネーズ	1	小缶
4. 練りわさび		少々
5. 白ごま		少々



(黄色部分が範囲内です)