



# かぼちゃのヨーグルトサラダ

## 栄養士コメント

かぼちゃには鉄の吸収を高めるビタミンCが豊富に含まれています。

鉄分の豊富なアーモンドを加えました。

ヨーグルトでマヨネーズをかさ増しし、カロリーオフしました。

## 作り方

かぼちゃは適当な大きさに切って柔らかくなるまで茹でる。

玉葱は薄切り、アーモンドは砕いておく。

柔らかくなったかぼちゃを潰し、玉葱、アーモンド、調味料を混ぜ合わせる。



## 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	103 kcal
2. たんぱく質	2.5 g
3. 総脂質	4.6 g
4. 炭水化物	13.9 g
5. カルシウム	31 mg
6. リン	56 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	30 mg
9. ビタミンA	168 μg
10. ビタミンE	4.0 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	0.11 mg
14. ビタミンC	22 mg
15. 食物繊維	2.5 g
16. 食塩	0.2 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. かぼちゃ	50 g
2. 玉葱	5 g
3. アーモンド(乾)	5 g
<調味料>	
4. マヨネーズハーフ	1 小サジ
5. ヨーグルト(プレーン)	1 小サジ
6. 上白糖	1/2 小サジ
7. 粒マスタード	1/4 小S
<添え野菜>	
8. レタス	1/2 枚



(黄色い範囲内です)