



かぼちゃとレンコンのカレーマヨ和え

栄養士コメント

かぼちゃはβ-カロテンが豊富な緑黄色野菜です。免疫力を高める効果があります。

レンコンの成分であるムチンは、鼻、喉、目など粘膜を保護する作用があり花粉症、風邪予防に効果的です。

作り方

：カレー粉、マヨネーズを混ぜ合わせる。

：レンコンは皮をむき乱切り、かぼちゃはサイコロに切る。電子レンジ600Wでレンコンは2分、かぼちゃは3～4分それぞれ加熱する。

：レンコン、かぼちゃ、と混ぜ白ごまをかける。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	95 kcal
2. たんぱく質	2.2 g
3. 総脂質	2.4 g
4. 炭水化物	17.1 g
5. カルシウム	18 mg
6. リン	66 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	25 mg
9. ビタミンA	165 μg
10. ビタミンE	2.7 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.10 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	41 mg
15. 食物繊維	2.9 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. かぼちゃ	50	g
2. れんこん	40	g
3. カレー粉	1/8	小サジ
4. マヨネーズ	1	小サジ
5. 白ごま	1/2	小サジ



(黄色 範囲内です)