



かぼちゃのカレー風味サラダ

栄養士コメント

かぼちゃ、人参などの緑黄色野菜には抗酸化作用があり、動脈硬化予防が期待されます。カレー粉の風味が効いて、塩味がなくても味がしっかり付いているように錯覚するので、塩分を減らすことが出来ます。



作り方

かぼちゃは一口大に切る。人参はいちょう切りにする。かぼちゃと人参は茹でて柔らかくし、熱いうちに荒く潰しておく。(又は電子レンジ2分30秒加熱でも良い)玉ねぎはみじん切りにする。
ボールに の荒く潰したかぼちゃと人参、みじん切り玉ねぎ、レモン汁、カレー粉を入れ混ぜる。お好みで砂糖と黒こしょうで調節する。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	33 kcal
2. たんぱく質	0.9 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	8.4 g
5. カルシウム	13 mg
6. リン	21 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	11 mg
9. ビタミンA	171 μg
10. ビタミンE	1.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	16 mg
15. 食物繊維	1.8 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. かぼちゃ	30	g
2. 人参	10	g
3. 玉葱	10	g
4. レモン(果汁)	1/2	小缶
5. カレー粉	1/4	小缶
6. 上白糖		少々
7. 黒こしょう		少々



(黄色い部分が範囲内です)