



# かぼちゃとアーモンドのサラダ

## 栄養士コメント

カボチャ、アーモンドには血行を促進する働きがあるビタミンEを豊富に含んでおり、冷え性予防に適した食材です。味付けはシンプルにマヨネーズのみとし、チーズの塩味やレーズンの甘味、アーモンドの食感をアクセントにしています。

## 作り方

- ①：かぼちゃは種とワタを取り、一口大に切る。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで600W5分加熱する。
- ②：ボールに①のかぼちゃを入れ、フォークで粗く潰し、マヨネーズ、チーズ、アーモンド、プルーンを加え、よく混ぜ合わせる。お好みで黒こしょうを加える。



### 成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	128 kcal
2. たんぱく質	4.3 g
3. 総脂質	8.0 g
4. 炭水化物	12.7 g
5. カルシウム	83 mg
6. リン	116 mg
7. 鉄	0.5 mg
8. マグネシウム	28 mg
9. ビタミンA	196 μg
10. ビタミンEα	4.5 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	0.13 mg
14. ビタミンC	22 mg
15. 食物繊維	2.4 g
16. 食塩	0.4 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. かぼちゃ	50 g
2. チーズ(プロセス)	10 g
1cm角の大きさに切る	
3. アーモンド(乾)	3 こ
粗く砕いておく	
4. マヨネーズ(全卵型)	1 小サツ
5. プルーン	10 g
細かく刻んでおく。レーズンでも代用可	
6. 黒こしょう	適宜



(黄色い範囲内です)