



かぼちゃと枝豆の サラダ

かぼちゃの種類には、日本かぼちゃと西洋かぼちゃがありますが、一般的によく売られているものは西洋かぼちゃです。

西洋かぼちゃは、エネルギー源となる炭水化物（糖質）が豊富なうえ、食物繊維や抗酸化作用があるビタミンA、C、Eなど様々な栄養素を豊富に含んでいます。

鉄分が豊富な枝豆と良質なたんぱく質を含むチーズを加え、栄養満点で彩りの良いサラダにしました。カレー粉を少量加えることで、暑い夏にも食べやすい味付けになっています。

【材料 4人分】

材料名	使用量	材料名	使用量
かぼちゃ	300g	マヨネーズ	大さじ2
枝豆	100g（さや込で）	カレー粉	小さじ1/2~1
チーズ	60g	塩	少々
プレーンヨーグルト	大さじ2	こしょう	少々

※かぼちゃは、電子レンジで加熱してから切った方が楽に調理できます。

※冷凍カットかぼちゃ、冷凍枝豆を使ってもOK♪

【作り方】

- ① かぼちゃは、ワタと種を取り除き、ラップをして電子レンジで加熱してやわらかくします。
- ② ①のかぼちゃを適当な大きさに切ってから、フォークの背などで粗くつぶします。
- ③ 枝豆はゆでて、さやから出しておきます。
- ④ チーズは小さな角切りにします。（スライスチーズなら色紙切り）
- ⑤ プレーンヨーグルトとマヨネーズ、カレー粉、塩、こしょうを混ぜ合わせます。
- ⑥ かぼちゃ、枝豆、チーズを⑤で和えれば出来上がりです。