

おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

◇◆かぼちゃのコロコロサラダ◆◇

1人分エネルギー：94kcal

塩分：0.3g

<材料：4人分>

- かぼちゃ・・・・・・・・200g
- きゅうり・・・・・・・・1/2本
- 卵・・・・・・・・1個
- マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2
- 塩、こしょう・・・・少々



<作り方>

- ① かぼちゃはさいの目に切り、ラップをして電子レンジで加熱し（500wで約3分）、冷ましておく。
- ② きゅうりもさいの目に切っておく。
- ③ 卵は固ゆでにし、粗く切っておく。
- ④ ①、②、③をマヨネーズ、塩、こしょうで和える。

