

# おいしくごはんを食べよう

～健康かわにし21～

## ◇◆なんきんサラダ◆◇

1人分エネルギー：107kcal

塩分：0.2g

### <材料：4人分>

かぼちゃ・・・1/4個（200g）

ベーコン・・・1枚

玉ねぎ・・・1/4玉（50g）

アスパラガス・・・1本

塩、こしょう・・・少々

バター・・・5g

◆マヨネーズ・・・大さじ1

◆ヨーグルト・・・小さじ2



### <作り方>

- ① かぼちゃはひと口大の大きさに切り、ラップをかけてやわらかくなるまで加熱する。フォークで粗くつぶす。
- ② ベーコンは1cm幅に切り、玉ねぎはせん切りにする。
- ③ アスパラガスは斜め薄切りにする。
- ④ フライパンにバターを熱し、ベーコン、玉ねぎを加えて炒める。アスパラガスも加えて炒め、塩・こしょうで味を整え冷ます。
- ⑤ ◆を混ぜ合わせ、①と④を和える。

