

8月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

かぼちゃのデリ風サラダ

材料 [2人分]

かぼちゃ	…1/4個
玉ねぎ	…1/4個
マヨネーズ	…小さじ2
クリームチーズ	…40g
粗挽きこしょう	…少々



1人分157kcal / 塩分0.2g

つくり方

- ①かぼちゃは種とわたをとり、ひと口大に切る。玉ねぎは繊維を断って薄切りにする。
- ②かぼちゃを耐熱容器に入れ、ラップをかけ、600Wの電子レンジで4分加熱する。
熱いうちにフォークなどで潰して、粗熱をとる。
- ③玉ねぎを別の耐熱皿に入れ、ラップをかけ600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ④②に③とAを入れ全体を混ぜ合わせる。
- ⑤④にクリームチーズを加え、ざっくり和える。
- ⑥⑤を器に盛り、粗挽きこしょうを振りかける。



マヨネーズとクリームチーズのこくで減塩でもおいしく♪

かぼちゃには塩分を体外に出す働きのあるカリウムも多く含まれています。