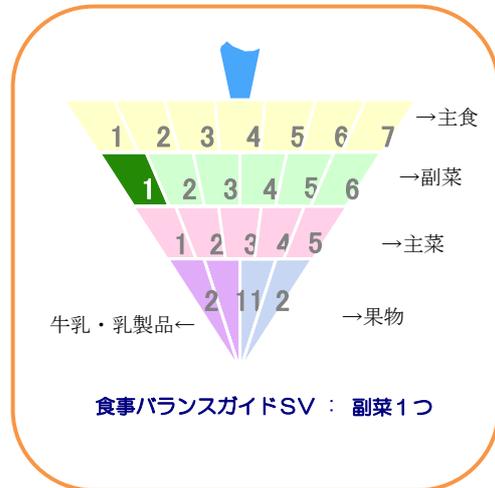


かぼちゃとアーモンドのサラダ

いつものかぼちゃをさっぱりしたサラダに仕上げました。カリカリのアーモンドの風味と食感がポイントです。一度、お試しください！



野菜量
1人 70g

塩分
1人 0.5g

1人当たりの
栄養価

エネルギー 89kcal
タンパク質 3.9g
脂質 2.9g
カルシウム 28mg

分量2人分

調理時間 **30分**

材料	分量	下準備
かぼちゃ	80g	蒸すか、レンジにかけるなどしてやわらかくし、1.5cm角に切る。
きゅうり	60g	小口切りにして塩もみし、水気を絞っておく。
ツナ缶	20g	汁気をきっておく。
スライスアーモンド	10g	フライパンで少し色づくまで炒っておく。
砂糖	4g	
A 酢	10cc	あわせておく。
しょうゆ	6cc	

作り方

- ① それぞれ野菜を下準備しておく。
- ② ①の野菜とツナ缶をボールに入れ、食べる直前にAで和える。