



減塩レシピ

かぼちゃとカッテージチーズのサラダ

エネルギー104kcal たんぱく質3.5g 塩分0.6g

材 料	1人分	作りやすい分量
かぼちゃ	60g	300g
玉ねぎ	16g	80g (1/3個)
ブロッコリー	10g	1/3個
カッテージチーズ	20g	100g
レモン汁	3g	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1強	大さじ3
塩	0.3g	少々
こしょう	0.01	少々

作り方

- ① かぼちゃは2センチ角程度に切って蒸かす。
(電子レンジで600w 6分程度)
塩、こしょう(分量外)をしてきましておく。
- ② 玉ねぎは半分切り、薄くスライスし、蒸かす。
(もしくは電子レンジで600w 2分30秒)
- ③ ブロッコリーは小房に分けて、さっとゆでる。
- ④ ボールにカッテージチーズとその他調味料を
合わせ、①、②、③を加えて混ぜ合わせる。

※2つ指(親指、人差し指)でつまむ。塩の量は0.3～0.6g

料理の紹介

フレッシュ野菜を爽やかなレモン汁で味付け、マヨネーズとカッテージチーズのコクで塩分を控えても、物足りなさを感じることない美味しいサラダです。美肌効果も◎