

## カボチャのデリ風サラダ(副菜)



### 1人当たりの栄養価

エネルギー 138kcal、食塩相当量 0.1g

野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

### 【管理栄養士からのひとこと】

カボチャの甘みとクリームチーズのコクで、味付けをしなくても美味しく仕上がります。カボチャにはビタミンEが多く含まれているため、抗酸化作用があります。レンジ対応のポリ袋を使って作るので、洗い物も減らせます。クリスマスやおもてなし料理にもおすすめの一品です。

材料(2人分) 調理時間 10分

冷凍カボチャ 6かけ(200g)、クリームチーズ 20g、  
レーズン小さじ1、ブラックペッパー少々

### 作り方

- ① 耐熱用ポリ袋に冷凍カボチャを入れて電子レンジ600Wで5分加熱する。(固い場合は1分ずつ追加で加熱)
- ② 粗熱が取れたらポリ袋の上から手の甲で押しつぶす。
- ③ ちぎったクリームチーズとレーズンをいれて混ぜ合わせる。
- ④ 器にのせてブラックペッパーをふる。