

## かぼちゃとさつまいものヨーグルトサラダ

### 材 料 (4人分)

かぼちゃ	200g	A	ヨーグルト	小さじ4
さつまいも	200g		マヨネーズ	小さじ4
			塩	ひとつまみ
			粗引きこしょう	少々

### 作 り 方

- 1 かぼちゃとさつまいもは一口大に切り、さつまいもは水にさらす。
- 2 鍋に 1 を入れ、水をかぶるくらい入れて火にかけ、やわらかくなるまで煮る。
- 3 湯を切り、鍋をゆすりながら強火にかけて、水分を飛ばす。
- 4 A の調味料を混ぜ合わせ、冷めた 3 を入れて混ぜ合わせる。

### ★ポイント★

今が旬のかぼちゃとさつまいもを使ったサラダです。  
マヨネーズの量を半分減らしてヨーグルトを使うことで、マヨネーズだけで和えたものよりも低エネルギーで低脂肪になります。



副菜 1人分栄養価：エネルギー 142kcal 塩分 0.3g

発行：羽生市健康づくり推進課

