

【カボチャとリンゴのデザートサラダ】

☆カボチャには抗酸化ビタミンと言われるビタミンCを多く含み、免疫力の向上や老化防止が期待できます。

材料（4人分）

カボチャ	1/2 個	
リンゴ	1 個	
アーモンド（無塩）	5 粒	
A	マヨネーズ	大さじ 2
	生クリーム	大さじ 3
	塩	小さじ 1/3
	こしょう	少々
	砂糖	小さじ 2
かいわれ大根	10 g	



作り方

- ① カボチャは皮を剥き、適当な大きさに切る。耐熱皿に入れてラップをかけ、600Wで5分加熱する。
- ② リンゴは水でよく洗い、6等分に切って種とヘタを取り除く。皮付きのまま2mm幅にスライスし、水2カップと塩小さじ1/2（分量外）を入れたボウルにつける。しばらくしたら取り出し、キッチンペーパーで水気をよく拭き取る、
- ③ アーモンドはめん棒で叩いて粗めに砕く。かいわれ大根は根元部分を切り落とし、半分の長さに切る。
- ④ Aの材料をホイッパーでよく攪拌する。①のカボチャと②のリンゴを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に④を盛付け、周りにかいわれ大根を散らす。上から砕いたアーモンドをのせて完成。

エネルギー300 kcal、タンパク質 5.5 g、塩分 0.8 g（1人分）