

# 南瓜のサラダ <副菜>



エネルギー 157kcal

塩分 0.9g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

## おすすめポイント

かぼちゃにはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは体内に吸収されるとビタミンAに変わり、免疫力を高める効果や、発癌を予防する働きがあります。



阿知須共立病院 栄養科

## 南瓜のサラダの作り方

### 材料（2人分）

かぼちゃ	120g
きゅうり	1/2本
ベーコン	1枚
マヨネーズ	大さじ2
塩	少々

- ① きゅうりは薄切りにし、塩を振って揉んでおく。
- ② かぼちゃは1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 耐熱容器に②のかぼちゃとベーコンを入れてラップをして、600Wのレンジで3分加熱して粗熱を取る。
- ④ ①のきゅうりの水気をよく絞り、ボウルに入れる。
- ⑤ ④に③のかぼちゃとベーコンを入れ、マヨネーズを加えてよく混ぜ合わせる。

