



ヨーグルトサラダ



副菜

【材料】 2人分

- かぼちゃ・・・・・・・・160g
- きゅうり・・・・・・・・30g
- たまねぎ・・・・・・・・30g
- しめじ・・・・・・・・20g
- ★ヨーグルト・・・・・・・・60g
- マヨネーズ・・・・・・・・20g
- こしょう・・・・・・・・少々

1人分のカルシウム含有量:150mg



作り方

- ①かぼちゃを2cm角、きゅうりは1mm厚の輪切りにする。
- ②たまねぎは薄く切り、水にさらす。
- ③しめじは石づきを取り除き、ほぐす。
- ④かぼちゃは600Wで2分加熱する。
- ⑤しめじは500Wで40秒加熱する。
- ⑥かぼちゃとしめじの粗熱が取れたら、きゅうりとたまねぎと混ぜる。
- ⑦Aの調味料を加えて、よく混ぜる。



POINT



電子レンジで時短調理!
たまねぎは辛みをとる為、水でさらすと食べやすくなります。