

## 🌸カリー風味かぼちゃサラダ🌸

ヨーグルトやカレー粉の  
風味を生かして減塩！



エネルギー 147kcal  
食塩相当量 0.3g

～材料2人分～

- ・かぼちゃ 150g
- ・キャベツ 30g
- ・玉ねぎ 15g
- ・きゅうり 10g
- ・ベビーチーズ 1個
- ・スライスアーモンド 10g
- ★カレー粉 小さじ1/2
- マヨネーズ 小さじ2
- ヨーグルト 小さじ2

作り方

①かぼちゃは皮をむき、2cm角切りにする。  
耐熱容器に入れてラップをし、500Wの電子レンジ  
で3分加熱する。

ベビーチーズは1cm角に切る。

キャベツは千切りにしてさっと茹で、水気を絞る。

玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。

きゅうりは薄くいちょう切りにする。

②スライスアーモンドはフライパンで炒っておく。

③ボールに★を混ぜ合わせ、①を加えて和える。

最後に②を軽く和えて完成。

串木野健康増進センター TEL:0996-33-3450