

時短♡ お手軽野菜レシピ

ヨーグルトを使うと、
マヨネーズ少なめでも
おいしく食べられます！



かぼちゃの粒マスタード和え

(1人分 エネルギー136kcal 塩分0.3g)

《材料》 2人分

	かぼちゃ	140g
A	ヨーグルト	小さじ2
	マヨネーズ	大さじ1と1/2
	粒マスタード	小さじ1



《作り方》

- ①かぼちゃを食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまでゆでる。ゆで汁を捨て、粉ふき芋の要領でかぼちゃの水気をとばす。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、①のかぼちゃを和える。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

* レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。

