

豆乳でクリーミーな口あたり

副菜

# カボチャの 豆乳マヨネーズあえ

| 材料 | 5人分 | 調理時間20分 |

かぼちゃ…600g  
マヨネーズ…大さじ4  
豆乳…大さじ2  
砂糖…小さじ2

| つくり方 |

1. かぼちゃは3cm角に切って皮をむき、電子レンジで5分程度加熱する(蒸してもよい)。
2. ボウルにマヨネーズ、豆乳、砂糖を入れて混ぜ、1のかぼちゃを加えて混ぜる。

| 料理のポイント |

- かぼちゃの皮をむくのには手間がかかるので、加熱してからむいてもよい。



エネルギー 131kcal 食塩相当量 0.2g

1人分の栄養価 たんぱく質 2.3g 脂質 8.8g 炭水化物 14.9g  
食物繊維 3.4g カルシウム 26mg 鉄 0.7mg

管理栄養士のひと言

マヨネーズに豆乳を混ぜたまろやかな味付け。超減塩の一品のできあがり