

所要
時間

かぼちゃと「豆乳の力」の 30分 マスタードサラダ

【材料・分量(1人分)】

かぼちゃ(冷凍でも可)-----約100g

【A】

豆乳の力 プレーン無糖-----大さじ1

オリーブオイル-----大さじ1/2

粒マスタード -----小さじ1/2

レモン汁 -----小さじ1/4

おろしにんにく(チューブ) -----少々

塩-----小さじ1/4

こしょう -----少々

【作り方】

- 1 かぼちゃにラップをして、600Wで5分ほど電子レンジであたためる。(ゆでもOK)
※爪楊枝を挿してすっと通るくらいが目安。
- 2 ラップをしたままかぼちゃを冷まし、冷めたら1cm角に切る。
- 3 かぼちゃ以外の材料【A】を混ぜ、ドレッシングを作る。
- 4 3にかぼちゃを加え、混ぜたら完成。



・POINT・

かぼちゃメニューは、副菜でも鮮やかな黄色で食卓に彩りを添えてくれる存在です。「豆乳の力 プレーン無糖」を使った軽やかなクリーミードレッシングで和えれば、甘みの強いかぼちゃにコクが加わります。

栄養価(1人分)

エネルギー	: 111kcal	たんぱく質	: 2.5g
脂質	: 7.1g	炭水化物	: 12.3g
食物繊維	: 3.5g	食塩	: 1.6g