



# バターナッツかぼちゃと彩り野菜の #YOKOSUKAコールスローサラダ



## 材 料 (2人分)

- バターナッツかぼちゃ…60g
- キャベツ…1枚
- きゅうり…1/2本
- 赤パプリカ…1/4個
- 黄パプリカ…1/4個
- 紫玉ねぎ…1/4個
- キューピーコールスロー  
ドレッシング…大さじ4



## 作 り 方

- 1) バターナッツかぼちゃは皮をむき、ワタと種を取って、5mmの角切りにする。
- 2) キャベツは1cm角に切る。きゅうり、赤・黄パプリカは5mm角切りにする。紫玉ねぎはみじん切りにする。
- 3) ボウルに1・2を入れて、ドレッシングを加えて味をなじませる。

## 調理のポイント

◎バターナッツかぼちゃの皮はピーラーを使うと簡単に剥くことができます。

## 栄養成分 (1人分)

エネルギー	152kcal	炭水化物	13.7g
たんぱく質	1.5g	食物繊維	0g
脂質	10.7g	食塩相当量	1.2g

(理論値)