



バターナッツかぼちゃとアボカドの #YOKOSUKAペイザンヌサラダ



材 料 (2人分)

- ベビーリーフ…1パック (60g)
- バターナッツカボチャ…40g
- ミニトマト (小) …4個
- アボカド…1/2個
- キューピーペイザンヌ
サラダドレッシング
…適量



作 り 方

- 1) バターナッツカボチャは皮をむき、綿と種を取って厚さ3mmの薄切りにし、さらに長さ5cmに切る。
- 2) ミニトマトは半分に、アボカドは一口大に切る。
- 3) 器にベビーリーフと1、2を盛りつけ、ドレッシングをかける。

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。
- ◎アボカドは種の周りに縦一周切込みを入れて両手でひねって二つに分け、種を除いて皮をむいてください。

栄養成分 (1人分)

エネルギー	153kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	13.8g

炭水化物	7.6g
食物繊維	0g
食塩相当量	0.5g

(理論値)