



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

【調理時間】5分

なめらかな食感と
コクのある甘さが特徴！

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
- ドレッシング …適量

※おすすめはクリーミタイプ
のドレッシングです。いろいろな
ドレッシングをお試しください。
詳しくは以下URLをご覧ください。



<https://www.kewpie.co.jp/products/product/dressing/>

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	炭水化物	7.6g
たんぱく質	1.9g	食物繊維	0g
脂質	13.8g	食塩相当量	0.5g

(理論値)

※ペイザンヌサラダとは、「フランスの田舎風サラダ」を象徴する名称です。