

# レシピ: "りんごとレンコンの食感かぼちゃサラダ"

準備時間



## "りんごとレンコンの食感かぼちゃサラダ"

サラダ

20  
分

調理時間

10  
分

分量

1  
人分

### 材料 (1人分)

かぼちゃ 50g

塩こしょう 1つまみ

水煮熟れんこん 10g

りんご 10g

プレーンヨーグルト 小さじ2

マヨネーズ 小さじ1

トマト (中玉) 1個

### 作り方

① かぼちゃは皮をむき一口大に切る。レンジで600W 3分ほど加熱し、熱いうちにフォークでつぶす。塩こしょうを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷ましておく。

② 水煮熟れんこんは1cm角切りにして、レンジで600W 30秒加熱する。

③ りんごは皮付きのまま2cmの角切りか細切りにする。(切つてすぐに和えない場合は分量外の塩水にさらす)

④ トマトはヘタ付きのまま、蓋になるように上部1/4くらいを横にカットする。トマトの中身をスプーンでくり抜く。(皮を破かないようにやさしく！)

⑤ 冷えたかぼちゃに材料をすべて混ぜ合わせ、トマトのカップに入れたら完成。

※くり抜いたトマトの中身は野菜たっぷりのコンソメスープに入れても美味しいです。

### 栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



0.3

グラム  
塩分

ミリグラム  
コレステロール

グラム  
総脂肪

グラム  
炭水化物