

大学名	新渡戸文化短期大学	作成者	山下あず沙・長谷川杏奈 寺嶋莉子	
副 菜	かぼちゃと金時豆のサラダ			
				
食塩相当量 (1人あたり)	栄養成分 (1人あたり)			
0.2 g	エネルギー	103 kcal	脂 質	4.8 g
	たんぱく質	1.7 g	炭水化物	15.9 g
材 料	大人2人分			
材料名	分量	材料名	分量	
かぼちゃ	100g(1/8個)			
金時豆煮豆	20g(10個)			
マヨネーズ	12g(大さじ1)			

作り方	(所要時間 20 分)
<p>① かぼちゃはわたとタネを除いて、一口大に切る。</p> <p>② かぼちゃを鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて茹でる。</p> <p>③ 柔らかくなったら水を切り、金時豆を加えマヨネーズで和える。</p>	
作る際のポイントやコツ	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃを茹ですぎないこと。蒸してもいいです。</li> <li>・お好みでかぼちゃをつぶしてもおいしくできます。</li> </ul>	
アピールポイント	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃのいとし煮から発想し、マヨネーズ味のサラダにしました。大きめの金時豆の食感が楽しめます。</li> <li>・かぼちゃと金時豆の甘さを活かしたサラダで、塩分を抑えた減塩レシピです。</li> <li>・金時豆の煮豆を使っているので、味付けはマヨネーズのみで簡単です。</li> <li>・さつまいもを使ってもおいしいです。</li> </ul>	