



～塩分ひかえめでおいしく～ かぼちゃとビーンズのサラダ



栄養価（1人分）
 エネルギー：129kcal
 たんぱく質：5.4g
 脂質：6.9g
 塩分相当量：0.3g

材料（2人分）

かぼちゃ（冷凍）	120g
ミックスビーンズ	60g
マヨネーズ	大さじ1
コンデンスミルク	小さじ1

塩分のとりすぎは高血圧など多くの生活習慣病につながるため注意が必要です ⚠
 マヨネーズとコンデンスミルクを使用することで少ない塩分でもおいしく食べられるレシピになっています ♪



作り方

- ① かぼちゃは2cm角に切る。（半解凍にしておくとし切りやすい。）
- ② かぼちゃとミックスビーンズを一緒にゆでてからザルにあげ、水気を切り、もう一度鍋に戻して火にかけ、余分な水分を飛ばす。
- ③ ②をボウルに入れて冷まし、マヨネーズ、コンデンスミルクを入れて混ぜ合わせる。

