

# 南瓜をヘルシーに♪ 南瓜のヨーグルトサラダ

**材料 4人分**

- 南瓜 1/4 個(種と皮を除いて 260g) ⇒皮をそいで 1cmの角切り
- 玉葱 1/2 玉(135g) ⇒薄切り
- きゅうり 1 本 ⇒薄い輪切り
- ★無糖ヨーグルト 大さじ 2
- ★マヨネーズ 大さじ 1
- ★粒マスタード 小さじ 2



**作り方**

- ① きゅうりを塩ふたつまみで塩もみして置いておく
- ② 耐熱容器に薄切りの玉葱、角切りにした南瓜を入れ、ラップをしてレンジ強で5分程加熱する
- ③ スプーンの背で②をお好みの大きさに潰し、①のきゅうりの水気を絞って加え、★の調味料を加えて混ぜ合わせる

低カロリーマヨネーズを使うと、さらにカロリーダウンができます！ 芋や南瓜を食べる時は、ごはんは少な目にしましょう。

**【1人分の栄養価】**

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
<b>80</b>	<b>2.2</b>	<b>3.1</b>	<b>39</b>	<b>2.6</b>	<b>0.6</b>	<b>0.2</b>

**【ご自分の標準体重を知っていますか？】**



$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

(例) 身長 155cm の方の場合  
 $1.55\text{m} \times 1.55\text{m} \times 22 = 52.9\text{kg}$



標準体重より体重が増えるほど、高血圧・糖尿病・高脂血症などになりやすくなります。 さあ、計算してみましょう！