

かぼちゃのタルタルサラダ



エネルギー	153kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	8.7g
塩分	0.4g

〈材料〉 1人分量

かぼちゃ	70g
玉ねぎ	10g
卵	10g
パセリ	少々
マヨネーズ	10g
酢	1g
塩	0.2g
コショウ	少々

〈作り方〉

- ①かぼちゃは2cm角に切り、蒸しておく。(または電子レンジ500Wで3分程度加熱)
- ②玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして絞る。
- ③卵はゆで卵にして、粗みじんに切る。
- ④パセリはみじん切りにし、水にさらして絞る。
- ⑤②～④までとマヨネーズ、酢を混ぜ、塩コショウで味を調える。
- ⑥かぼちゃを器に盛り付け、⑤のタルタルソースをかける。