

かぼちゃの カレーヨーグルトサラダ

材 料	分量(2人分)	切り方等
かぼちゃ	150g	一口大
きゅうり	40g	輪切り
塩	少々	
セロリ	20g	うす切り
レーズン	大さじ1	
プレーンヨーグルト	大さじ1と 1/2	
マヨネーズ	小さじ2	
カレー粉	少々	
塩	少々	



レシピ: 船橋市保健所 管理栄養士

- ①かぼちゃ…皮をまだらにむいて一口大に切り、700Wの電子レンジで4分加熱した後、冷ましておく。
きゅうり…輪切りにして軽く塩をふる。
セロリ…繊維に対して直角にうす切りにする。
- ②プレーンヨーグルト、マヨネーズ、カレー粉、塩をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ③きゅうりとセロリの水気を絞り、かぼちゃ、レーズンと合わせて②で和える。



*カレー粉の香りとヨーグルトの
さわやかさが魅力です。