

大学名	帝京平成大学	作成者	b-2班
副 菜	お芋のミックスナッツサラダ		
			
食塩相当量 (1人あたり)	栄養成分(1人あたり)		
0.1 g	エネルギー	144 kcal	脂 質 4.6 g
	たんぱく質	2.1 g	炭水化物 21.6 g
材 料	大人2人分	※スペースが足りない場合、3ページ目に書いてください。	
材料名	分量	材料名	分量
かぼちゃ(皮なし)	100g(1/12個)		
さつまいも	50g(1/5個)		
ナッツ	8g		
★ヨーグルト(無糖)	10g(大さじ2/3)		
★粒マスタード	2g(小さじ1/2)		
★マヨネーズ	6g(大さじ1/2)		
★はちみつ	5g(小さじ2/3)		
★砂糖	3g(小さじ1)		
ミニトマト	4個		
サラダ菜	15g(適量)		

作り方	(所要時間 15 分)
<p>【下準備】</p> <p>① かぼちゃは種とわたをスプーンで取り除き、皮をそぎ落としておく。</p> <p>【調 理】</p> <p>① かぼちゃは薄切り、さつまいも2~3cm角に切って水にさらしておく。</p> <p>② ①を別々の耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで4分加熱する。 硬いようなら、追加で加熱する(出た水分は拭き取る)。</p> <p>③ かぼちゃを半つぶしにし、★で和える。ヨーグルトの量は柔らかさを見ながら調節する。</p> <p>④ さつまいもと荒く砕いたナッツを加えて軽く和える。 (柔らかなかぼちゃペーストに、角切りのさつまいもが入っているイメージ)</p> <p>⑤ ミニトマト、サラダ菜とともに盛り付けて完成。</p>	
作る際のポイントやコツ	
<ul style="list-style-type: none"> ・さつまいもの形を残しておくことで、食感を出します。 ・調味料は全体が均一になるようにしっかり混ぜましょう。 	
アピールポイント	
<ul style="list-style-type: none"> ・減塩のポイントは、ヨーグルトの酸味とコク、はちみつの甘さです。 ・さつまいもは潰さないことで、ゴロゴロとした食感が楽しめます。 ・ミックスナッツを入れ、さらに食感をよく、香ばしさもプラスしました。 	