

# コープ健康クッキング

料理名

ヨーグルトサラダ

調理方法

和える

材料（4人分）

かぼちゃ	300g
きゅうり	1本（100g）
塩	ひとつまみ
ギリシャヨーグルト	大さじ2（24g）
マヨネーズ	大さじ1（12g）

作り方

- ①かぼちゃはわたを除き1.5cm角に切る。  
皿にのせラップをして、電子レンジ5分加熱し、ラップをはずして、さら2分加熱し冷ましておく。
- ②きゅうりは縦4つ割にし、1cm長さに切り、塩をする。
- ③食べる直前にヨーグルト、マヨネーズを合わせたものと①、水気を取った②を和える。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：118kcal	脂質：4.8g
タンパク質：2.5g	食塩：0.2g

アドバイス

