

かぼちゃのオイマヨ和え



ポイント

- ・冷凍かぼちゃを使用することで、茹でるよりも手短かに作れます。
- ・材料はシンプルですが、オイスターソースを加えることでコクが出ます。

材料（1人前）

A	かぼちゃ（冷凍）	60g
	マヨネーズ	小さじ1（5g）
	オイスターソース	小さじ1/2（2.5g）
	みりん	小さじ1（6g）
	いりごま	小さじ1/2（1g）

栄養価

エネルギー	113 kcal
カリウム	274 mg
リン	44 mg
たんぱく質	2.0 g
食塩相当量	0.4 g
水分	51.9 g

作り方

- ① かぼちゃ（冷凍）を電子レンジで1分加熱し、半解凍にする。
1センチ程度の厚さに切る。
- ② ①とAを混ぜ合わせる。
- ③ ②を電子レンジで1分加熱する。
- ④ かぼちゃが荒く崩れるように③を再度混ぜ合わせる。
器に盛り、いりごまを振る。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。