

島カボチャとシカクマメのサラダ



材料 (5人分)

	島カボチャ	300g
	シカクマメ	25g
	レーズン	5g
	クルミ	5g
A	マヨネーズ	25g
	ブラックペッパー	少々
	シナモン	適量

作り方

- ① 島カボチャは 3cm 角の角切りにし、6 分ほど茹でる。
- ② シカクマメは 3 分ほど塩茹でした後、1 ぐちサイズに切る。
- ③ クルミは包丁で細かくたたく。
- ④ 茹でた島カボチャを粗めにつぶし、シカクマメなどの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④に A を混ぜ合わせて完成。

◀ 栄養価 ▶ (1人分)

エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	塩分
61 kcal	1.2 g	4.4 g	4.4 g	0.1 g

島ヤサイの健康効果



シカクマメ

疲労回復効果のあるビタミン B₁、ビタミン C のほか、むくみ予防のあるカリウムが多く含まれています。



ワンポイント
アドバイス

シナモンが苦手な人は省いても OK !

調味料はお好みに合わせてアレンジしてね ♪