

【副菜】 かぼちゃのフラワーサラダ

材料 4 人分

かぼちゃ	200g	
れんこん(細め)	80g	
酢	少々	
玉ねぎ	小 1 個(40g)	
A	西京味噌	10g
	木綿豆腐	40g
	水切りヨーグルト	20g
	マヨネーズ	10g
	こしょう	適宜
ミニトマト(またはラディッシュ)	8 個	
アボカド	1 個	
ローストアーモンド	20g	
(またはナッツ・くるみ)		

【1 人分栄養価】

エネルギー	186kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	12.1g
カルシウム	52mg
食塩相当量	0.4g

作り方

- ① かぼちゃは種を取り、皮つきのまま水でぬらし、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ強 500w で 4 分加熱する。(または、蒸し器で 10～15 分蒸す)スプーンで形が少し残る位につぶしておく。
- ② れんこんは厚さ 2 mm の半月切りにし酢水にさらし、シャキシャキ感が残るようにさっと茹で半量はみじん切りにする。
- ③ 玉ねぎは薄い輪切りにし、水にさらし、半量はみじん切りにする。
- ④ 木綿豆腐は水切りし、A の材料をボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜ、①・②・③のみじん切りを混ぜる。
- ⑤ ミニトマトはヘタを取り、くし切りする。アボカドは半分に切り、薄くスライする。
- ⑥ 皿にれんこん・アボカドの薄切りを重ね花のようになるよう円形に並べ、中央に④を盛る。玉ねぎの薄い輪切りとミニトマトを添え、刻んだローストアーモンドをちらす。

