

かぼちゃのカレーサラダ ~やわらかカップアレンジレシピ~



■材料【1人分】

かぼちゃ(皮なし)	30g	塩	0.2g
玉ねぎ	8g	やわらかカップ カレー風味	30g(1/2個)
マヨネーズ	2g		

■作り方

- ①かぼちゃは一口大に切り、玉ねぎは薄切りにしてそれぞれ茹でる。
- ②やわらかくなったら水を切り、①のかぼちゃはつぶす。
- ③②が冷めたら、マヨネーズ、塩を加えて混ぜ、**やわらかカップ カレー風味**を加えて和える。

！ご注意！

召し上がる方の咀嚼や嚥下状態に合わせてご提供ください。

栄養成分値(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
91	2.4	5.2	8.7
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
177	196	40	0.4

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■使用製品



やわらかカップ カレー風味