



# ASAGOもぐもぐキッチン レシピ



電子レンジで加熱し、和えるだけ♪

## かぼちゃとさつまいものサラダ

材料	分量（大人2人+子ども2人分）	作り方
かぼちゃ	1/8個（約150g）	① かぼちゃは種を取って、2～3cm角に切る。さつまいもはきれいに洗い、皮つきのまま1cm角に切る。 ② ①を耐熱皿に入れて水を少量振り、ふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で約5～6分加熱する。 ③ ②の粗熱が取れたら、マヨネーズとプレーンヨーグルトを加え、かぼちゃをややつぶしながら和える。塩こしょうで味を調える。 ④ 器に盛り、スライスアーモンドとレーズンを飾る。
さつまいも	1/2本（約100g）	
マヨネーズ	大さじ1	
プレーンヨーグルト	大さじ2	
塩こしょう	少々	
スライスアーモンド	大さじ1（約8g）	
レーズン	大さじ2（約20g）	



### POINT

☆酸味が苦手な方は、ヨーグルトの量を少し減らしてください。

☆パンやベーグルに挟んでもおいしいです。

ビタミンや食物繊維など  
栄養たっぷりのかぼちゃと  
さつまいもをいつもと違った  
食べ方で楽しんで♪

