



かぼちゃのクリームチーズ和え

レンジで簡単に出来る減塩レシピ。クリームチーズの酸味にかぼちゃの甘みが加わることでまろやかな味わいに仕上がります。

簡単減塩
レシピ



材料（1人分）

かぼちゃ	80g
クリームチーズ	15g
ブラックペッパー	少々

エネルギー：110kcal
たんぱく質：2.8g
塩 分：0.1g

作り方

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き食べやすい形にカットし電子レンジ（600W）で3～4分加熱する。
- ②クリームチーズを耐熱容器に入れ電子レンジで20秒程加熱する。
- ③かぼちゃに②を絡ませる。
- ④お皿に盛付けブラックペッパーを振り完成。

カロリーが気になる方はかぼちゃの代わりにズッキーニを使用することで約40kcal減らすことができます。
味もあっさりしていて美味しいです。



豆知識



かぼちゃには免疫力アップに効果があるとされるβカロテンや、抗酸化作用により老化防止が期待されるビタミンEが多く含まれています。