



Point!

マヨネーズのコクとかぼちゃの甘味にハーブの香りがアクセントになり、少量の調味料でも満足感が得られます。ハーブソルトをカレー粉に置き換えたアレンジもおすすすめです。

かぼちゃは、抗酸化作用や免疫機能を高める効果のあるβ-カロテンの含有量が野菜の中でもトップクラス。β-カロテンは実より皮の部分に多く含まれているので、皮も一緒に調理して食べましょう。

かぼちゃと ハーブを加えて減塩効果◎ ウインナーの ハーブの 香り 旨味アップ ハーブマヨソテー

材料

■2人分

●エネルギー … 308kcal
●食塩相当量 … 1.1g

- ・かぼちゃ …………… 1/8個(180g)
- ・玉ねぎ …………… 1/4個(50g)
- ・ウインナー …………… 4本
- ・マヨネーズ …………… 大さじ2
- ・ハーブソルト …………… 適量

作り方

- ① かぼちゃは7mm幅の薄切りにし、耐熱容器に入れ、水小さじ1(分量外)を加えてラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは1cm幅の斜め切りにする。
- ③ フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて熱し、①と②を炒める。
- ④ 火が通ったら残りのマヨネーズとハーブソルトを加えてさっと炒める。



株式会社サノファーマシー

佐藤 あかり さとう あかり

考案・監修

管理栄養士。秋田市出身。薬局管理栄養士として栄養相談や特定保健指導を行なっている。このほか、乳幼児検診やフレイル健診など幅広い年代への栄養指導を薬局内外で取り組んでいる。