

サラダスパゲティ

材 料	
スパゲティ (ゆで)	30g
かぼちゃ	15g
きゅうり	5g
トマト	15g
豆腐	10g
ヨーグルト	大さじ1
塩	ごく少々

《作り方》

- ① かぼちゃはゆでて粗いみじん切りにする。
きゅうり、トマトも粗いみじん切りにしておく。
- ② 豆腐はゆでてつぶし、ヨーグルト、塩を混ぜ合わせておく。
- ③ 1cmの長さに切ったスパゲティと①、②を混ぜ合わせる。

