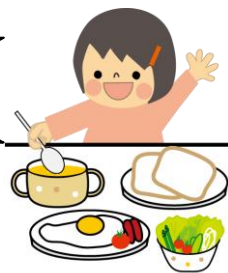
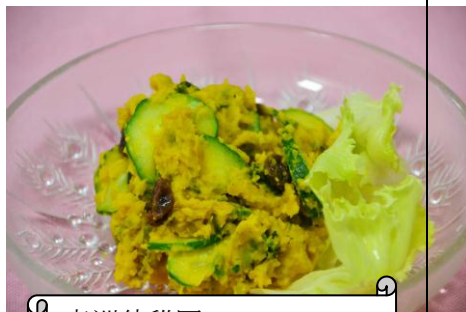


簡単！野菜レシピ 28



かぼちゃのサラダ

<材料>	< 3人分 >	
冷凍かぼちゃ	4切れ	(200g)
きゅうり	1/2本	(50g)
レーズン	10粒	(10g)
マヨネーズ	大さじ2	
塩・こしょう	少々	



高洲幼稚園の
おすすめレシピです

<作り方>

- ① 冷凍かぼちゃは耐熱容器に入れラップをふんわりかけ、電子レンジで3～4分加熱し、つぶす。
- ② きゅうりは薄い輪切りにして軽く塩もみ、レーズンは軽く湯洗いする。
- ③ ①に②とレーズン・マヨネーズ・塩・こしょうを加えて混ぜる。

<メモ>

- ・生のかぼちゃをゆでても、冷凍かぼちゃでもOK
- ・マヨネーズやレーズンはお好みで加減してください。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	120kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	7.1g
食塩相当量	0.3g



千葉県美浜保健福祉センター健康課

レシピは、千葉県ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！