

混ぜない かぼちゃとブロッコリーサラダ

〈材料 / 2人分〉

かぼちゃ	70g	
ブロッコリー	70g	
レーズン	10粒	
ドレッシング	マヨネーズ	小さじ2
	プレーンヨーグルト	小さじ2
	酢	小さじ1/4
	塩	小さじ1/8
	こしょう	少々



〈作り方〉

- ①かぼちゃは一口大のいちよう切りにし、ゆでる。
ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- ②レーズンは湯あらいする。(湯につけてやわらかくしてもよい)
- ③ドレッシングの調味料を合わせる。
- ④器に①、②をもり、③をかける。



〈メモ〉調味料で混ぜないかぼちゃサラダです。

〈1人前 栄養価〉

エネルギー 90kcal たんぱく質 2.5g 食塩相当量 0.5g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部