

副菜

かぼちゃと枝豆のサラダ

野菜摂取目標量は1日350g以上
～野菜料理を5皿食べよう～



調理時間:20分

●1人分栄養量 **1食分の野菜量 125g**

エネルギー：145 kcal たんぱく質：4.1g

脂質：12.2 g 食塩相当量：1.0 g

【材料】2人分

かぼちゃ……200g

枝豆……50g

(ゆでてさやから外したもの)

芽ひじき……大さじ1

A

マヨネーズ…大さじ2
めんつゆ(濃縮3倍)…小さじ2
白すりごま…大さじ1

【作り方】

- ① かぼちゃは皮つきのまま3cm角に切り分ける。
- ② ①に水大さじ1(分量外)を回しかけ、ラップをふんわりかけてレンジ(600w)で5分加熱してから粗くつぶす。
- ③ 芽ひじきは水で戻し水気を切る。
- ④ ボウルにAと②を入れてよく混ぜ、さらに芽ひじきと枝豆を加えて混ぜ合わせる。

すりごまのコクにめんつゆの風味が加わり、あとを引くおいしさです。

マヨネーズを半量にして、プレーンヨーグルトを入れるとさっぱりした油分控えめの仕上がりになります。