

かぼちゃのサラダ

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／3人分〉

冷凍かぼちゃ・・・4～5切れ(200g)
きゅうり・・・・・・・・・・1/2本(50g)
塩・・・・・・・・・・少々
レーズン・・・・・・・・・・10粒(5g)
マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2(24g)
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々



〈作り方〉

- ①耐熱容器に冷凍かぼちゃを入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で3分程度加熱し、つぶす。
- ②きゅうりは薄い輪切りにして塩をふりかけてしばらく置き、しんなりしたらキッチンペーパーで水けを絞る。
レーズンは軽く湯洗いする。
- ③①に②と、マヨネーズ、塩、こしょうを加えて和える。



〈メモ〉

- ・生のかぼちゃをゆでもOK
- ・マヨネーズやレーズンはお好みで調節してください。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 112kcal たんぱく質 1.8g 脂質 6.2g 食塩相当量 0.4g

成人は**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