



## カボチャのサラダ

ねっとりホクホク甘味のあるサラダです！

～献立例～

牛丼（別盛）  
カボチャのサラダ  
あとひき大根  
果物



### [材料]（2人分）

|       |      |
|-------|------|
| かぼちゃ  | 120g |
| マヨネーズ | 14g  |
| 牛乳    | 2g   |
| 食塩    | 0.2g |
| こしょう  | 少々   |
| サラダ菜  | 2枚   |

### [作り方]

1. かぼちゃは、皮を剥いてさいの目に切り、蒸し器で蒸して粗熱をとる。
2. ボールにマヨネーズ、牛乳、塩、こしょうをあらかじめ合わせておき、1のかぼちゃを加えて和える。
3. サラダ菜を器に敷いて2のかぼちゃを盛る。

#### <調理のコツ>

よく熟れた水っぽくないカボチャを選んでください。カボチャは蒸すと水っぽくなりません。味が均一に仕上がるように調味料はあらかじめボールで合わせておいてください。

#### <料理の工夫>

彩りが欲しい時の献立に組み合わせると黄色が彩りを添えてくれます。プチトマトを添えるとさらに彩りが良くなります。飲み込みの悪い方などは、かぼちゃをつぶしてから多めの牛乳を加えてのばすようにすると食べやすくなります。

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 104kcal |
| たんぱく質 | 1.4g    |
| 脂質    | 5.4g    |
| 炭水化物  | 12.5g   |
| 塩分    | 0.2g    |