

かぼちゃのサラダ

●特産品●

かぼちゃ・きゅうり・たまねぎ

●出品者●

野木町 針谷、洋子さん

お薦めのことば

野菜の苦手なお子さんに、ぜひ食べていただきたい一品です。



かぼちゃのサラダ

材 料（4人分）

●かぼちゃ	中1/3個
●きゅうり	1本
●玉ねぎ	1/2個
●シーチキン	小1缶
●レーズン	少々
●マヨネーズ	100g
●塩	少々

一人分の栄養価

●エネルギー	309 kcal
●たんぱく質	7.6 g
●脂質	19.3 g
●カルシウム	46 mg
●鉄	1.3 mg
●塩分	1.0 g

献立のヒント

- 鮭のホイル焼き
- 野菜のスープ

一口アドバイス

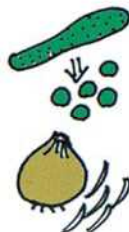
- ゆでたかぼちゃは、水をきった後、鍋で軽くゆすって粉をふかせると、よりおいしくなります。

作り方

① かぼちゃは中わたをとり、1 cm位の角切りにしてゆでる。



② きゅうりとたまねぎは、スライスして塩をふり、柔らかくなった後絞る。



③ きゅうりとたまねぎ、シーチキンをマヨネーズで混ぜておく。



④ かぼちゃを加え、器に盛り、レーズンをちらす。

