

給食メニューを

作ってみよう！

かぼちゃサラダ

材料（1人分）

かぼちゃ……………30g
にんじん……………4g
きゅうり……………8g
ホールコーン……………3g
塩……………0.2g
こしょう……………0.01g
ノンエッグマヨネーズ……………5g

作り方

- ① かぼちゃは1.5cm角、にんじん・きゅうりは細めのスライスにする。
- ② かぼちゃ・にんじん・きゅうり・コーンを蒸して冷ます。
- ③ ②と塩こしょう、マヨネーズを混ぜ合わせる。



※甘くておいしいかぼちゃの
サラダです。
緑黄色野菜がたっぷりとれ
ますよ。

