

かぼちゃサラダ

【材料:4人分】

かぼちゃ……………160g
にんじん……………30g
きゅうり……………50g
ホールコーン……………30g
ポークハム……………30g
マヨネーズ……………48g



かぼちゃには、カロテンやビタミンCが多く含まれていますので、かぜの予防にもおすすめの献立です。

【作り方】

- ① かぼちゃは1.5 cm角切り、人参はいちょう切り、きゅうりは輪切りにして火を通して冷ましておく。
- ② ポークハムスライスを1 cm角切りにし、茹でて冷ましておく。
- ③ ボールに①②とマヨネーズを加えて和える。

【1人分の栄養価】

エネルギー99Kcal たんぱく質 2.7g 脂質 5.1g 食塩相当量 0.4g