



【かぼちゃサラダ】

材料 2人分

調理時間
20分

- かぼちゃ……………140g
アーモンド……………12粒(12g)
レーズン……………小さじ2(10g)
〈A〉
〔マヨネーズ……………小さじ2
〔コンソメ顆粒……………小さじ1



【作り方】

- ① かぼちゃは種とわたを取って、つぶしやすいように乱切り、アーモンドは細かく切る。
- ② 鍋に水を入れ、やわらかくなるまでかぼちゃをゆでて、熱いうちに皮ごとつぶす。
- ③ ②にアーモンドとレーズンを加える。最後に、〈A〉で和える。

[1人前:エネルギー107kcal、たんぱく質2.5g、脂質6.3g、炭水化物12.5g、食塩相当量0.6g]

食育コラム ~レシピについて~



かぼちゃとアーモンドには、ビタミンEが多く含まれています。ビタミンEは、肌や血管など体の細胞を健康に保つ作用があります。レーズンは食物繊維や鉄分が多く含まれます。

12月22日は冬至です。かぼちゃは、煮物や揚げ物、サラダやスープなど、色々な調理法で食べられます。かぼちゃを食べて、寒い冬を元気に過ごしましょう。