



カルシウムたっぷり！



簡単朝ごはんレシピ

かぼちゃとチーズのサラダ



かぼちゃの甘みとチーズの塩味がよく合います！

【材料 1人分】

- ・かぼちゃ 50g
- ・ゆで枝豆(さや付き) 20g
- ・チーズ 12g
- ・マヨネーズ 小さじ1
- ・無糖ヨーグルト 小さじ1
- ・塩 少々
- ・あらびきこしょう 少々

【作り方】

- ①かぼちゃは、一口大に切り、耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ②チーズを8mm角に切り、ゆで枝豆のさやをむく。
- ③ボウルにマヨネーズとヨーグルトを入れて混ぜ、①と②を加えてあえる。塩とあらびきこしょうで味を整える。

【ワンポイントアドバイス】

かぼちゃをしっとり仕上げたい場合には、水を少しふってから電子レンジで加熱してください。



一人当たりの栄養価

エネルギー：131kcal

カルシウム：105mg

(出典者：峡南食育推進研究会)