

1月号

広報 栄養マン★キッチン～給食大好き！

子どもに人気の給食メニューや家でも食べてほしいメニューを紹介します。

※家で作りやすいように、分量や作り方を調整しました。

【 かぼちゃとさつまいものサラダ 】

＜材 料 2人分＞

かぼちゃ	75g
さつまいも	75g
プロセスチーズ	10g
にんじん	20g
マヨネーズ	20g
塩	0.6g
こしょう	少々
サラダ菜	適量



1人分エネルギー 178kcal 塩分相当量 0.6g

＜作り方＞

- ① プロセスチーズは、1cm角位のサイコロ状に切る。
- ② さつまいも、かぼちゃ、にんじんは1cm角位のサイコロ状に切る。
- ③ サイコロ状に切った、さつまいも、かぼちゃ、にんじんを耐熱容器に入れて少量の水を加え、ラップをかけて600Wの電子レンジで柔らかくなるまで3～4分加熱する。
- ④ ③の粗熱がとれたらチーズ、マヨネーズ、塩、こしょうを加え混ぜ合わせる。

＜コメント＞

彩りがきれいなサラダです。野菜本来の甘さに、チーズの塩気と食感がアクセントになります。野菜のビタミンで、感染症の予防を。

＜調理のポイント＞

マヨネーズを少し減らして、プレーンヨーグルトを加えてもおいしいです。