

時短♡ 電子レンジで簡単！ お手軽野菜レシピ

今よりプラス1皿野菜料理
を食べよう！！



かぼちゃサラダ

(1人分 エネルギー92kcal 塩分0.2g)

《材料》 2人分

かぼちゃ	1 / 8個	
玉ねぎ	中1 / 8個	
きゅうり	1 / 4本	
A	マヨネーズ	大さじ1 / 2
	粉チーズ	小さじ1
	酢	小さじ1 / 2
	こしょう	少々



《作り方》

- ①玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、キッチンペーパーでしっかり水気を絞る。
きゅうりは薄くスライスしておく。
- ②かぼちゃは種を取り、ラップに包んでレンジ(600W)で4~5分くらい、柔らかくなるまで加熱する。フォークを使って皮を除き、つぶす。
- ③①と②をAで和える。

(川越市健康づくり支援課 管理栄養士 考案)

* レシピは川越市の
ホームページでも
ご覧いただけます。

