

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

かぼちゃの アーモンドサラダ

2 材料

(1 人分)

- | | |
|---------------|------|
| ・ かぼちゃ | 50 g |
| ・ きゅうり | 15 g |
| ・ にんじん | 5 g |
| ・ アーモンド (薄切り) | 3 g |
| ・ マヨネーズ | 5 g |
| ・ 塩 | 少々 |
| ・ こしょう | 少々 |



3 作り方

- ① かぼちゃは1.5cm角・にんじんは千切りにし、レンジにかける。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩(分量外)を振り、軽く絞る。
- ③ アーモンドは軽くたたき、砕く。
- ④ ①～③とマヨネーズをボールに入れ、和える。

4 おすすめのポイント

- ・ かぼちゃはレンジにかけると火が通るので、ゆでる手間を省くことができます。
- ・ かぼちゃとマヨネーズだけで和えてもおいしくいただけます。

(美祢市 小学校)