

# かぼちゃとブロッコリーのサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



L 調理時間 / 15分



野菜量 / 120g

## 材料（1人分）

- かぼちゃ 80g
- ブロッコリー 30g
- 玉ねぎ 10g
- ハム 1枚
- マヨネーズ 10g
- 塩 少々
- 胡椒 少々

## 作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにして、水にさらす。カボチャをレンジにかけ、やわらかくする。
- ② ブロッコリーをゆでて一口大に切る。ハムを一口大に切る。
- ③ 材料と、マヨネーズを混ぜ、塩コショウで味をととのえる

エネルギー 177kcal たんぱく質 4.7g 脂質 9.3g  
炭水化物 19.6g 食塩相当量 0.6g

### || 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。  
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜  
② —

主菜 ポークジンジャー / キャベツ

汁物 豆腐とわかめの味噌汁

副菜  
① ★かぼちゃとブロッコリーのサ  
ラダ

デザート  
・ドリンク  
ミルクティー

メニュー提供： 実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻