

かぼちゃのサラダ

アレルギー原料28品目（調味料を除く）：乳

材料（1人分）

かぼちゃ(皮なし) 160g
きゅうり…………… 1/2本
ブロッコリー… 80g
ヨーグルト… } 大さじ3
マヨネーズ… } A 小さじ2

作り方

- ① かぼちゃ、きゅうりを1cm角に切る。
- ② ブロッコリーは小さい子房に分ける。
- ③ 耐熱ボウルに①・②と分量外の水大さじ2を入れて600Wで1分20秒加熱する。固ければ追加で加熱を行う。
- ④ ③とAを合わせ、器に盛る。



ヨーグルトでさっぱりと！

ヨーグルトを入れることでさっぱりとした仕上がりになります。また、マヨネーズの量も少なく仕上げられるので、脂質も抑えられて幼児食にはぴったりです。

栄養成分表（1人当たりの含有量）



脂質	1.9g
たんぱく質	1.7g