

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

かぼちゃとゴーヤのサラダ



1人分野菜量 105 g

調理時間 30分



おすすめポイント

かぼちゃの甘味がゴーヤの苦みを抑え、
子どもでも食べやすいレシピです。
粒マスタードはお好みの量で。

宮崎県

かぼちゃとゴーヤのサラダ

(1人分あたり)

エネルギー		122 kcal
たんぱく質		3.8 g
脂 質		8.4 g
炭水化物		13.0 g
食塩相当量		0.9 g

材 料 (2人分)

かぼちゃ		80g
ゴーヤ		80g
玉ねぎ		25g
ハム		25g (2枚)
レタス		25g (1枚)
塩		少々
こしょう		少々
マヨネーズ		大さじ1・1/2
粒マスタード		小さじ1/2

作り方

- ① かぼちゃの種とワタを取り除き、所々皮をむき、適当な大きさに切っておく。かぼちゃはラップをし、電子レンジで5分ほど加熱する。熱いうちにつぶし、塩、こしょうをしておく。
- ② ゴーヤは縦半分に切り、ワタを取り除き、2mm程度の薄切りにし、2分ほど塩ゆでのあと水気をきっておく。
- ③ 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。
ハムは細切りにしておく。
- ④ 冷めた①に水気をよく絞った②、③、マヨネーズ、粒マスタードを加え、和える。
- ⑤ レタスを敷いたお皿に④を盛り付ける。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

