

かぼちゃのサラダ

材料	1人分	4人分	切り方
かぼちゃ	35 g	140 g	いちょう切り 輪切り
きゅうり	10 g	40 g	
食塩	0.04 g	少々	
ホールコーン（缶）	5 g	20 g	
酢	1 g	4 g（小さじ1弱）	
サラダ油	2 g	8 g（小さじ2）	
砂糖	1 g	4 g（小さじ1強）	
食塩	0.3 g	1.2 g（小さじ1/4）	
白こしょう	0.02 g	少々	

【作り方】

- ①かぼちゃを蒸して、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷ます。
- ②きゅうりを茹でて、水で冷やし、塩をまぶして水気を切る。
- ③ホールコーンは汁を切っておく。
- ④調味料を合わせて煮立て、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷ます。
- ⑤食べる直前に野菜をドレッシングで和える。

【栄養メモ】

- かぼちゃにはビタミンAの元となるβカロテンが豊富に含まれています。目や皮膚などを健康に保ち、体の抵抗力を高めます。
- βカロテンは、かぼちゃの皮にも多く含まれています。かぼちゃを料理するときは、皮ごと食べるのがおすすめです。

