

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



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。

1人分野菜量 105g

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

