

ドリームランチ多賀城 学校給食 レシピ



かぼちゃのアーモンドサラダ

材料 作りやすい分量 (4人分)

かぼちゃ	120g …2cm角切り	
きゅうり	20g …薄切り	
玉ねぎ	20g …薄切り	
もみ塩	少々	
角切りチーズ	16g	
炒りアーモンドスライス	10g	
マヨネーズ	16g	} A
プレーンヨーグルト	10g	
塩こしょう	少々	

作り方

- 1.かぼちゃは、ゆでておく。
- 2.きゅうり、玉ねぎは塩でもんでおき、汁を切る。
- 3.かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎをチーズとAで和える。
- 4.仕上げにアーモンドスライスをちらす。

★栄養士からのひとくちメモ★



かぼちゃは、カロテンが多く、粘膜を健康に保ち、感染症予防に効果的です。アーモンドには、抗酸化作用で細胞の老化を防ぐ働きがあるビタミンEが豊富です。ビタミンEは、カロテンが多い緑黄色野菜やビタミンCと一緒にとると血行をよくする働きがあります。かぼちゃとアーモンドは、相性抜群！

一人分の栄養価

	エネルギー	: 90 kcal
	たんぱく質	: 2.5 g
	脂質	: 4.9 g
	カルシウム	: 43 mg
	鉄分	: 0.3mg
	塩分	: 0.2g

このレシピは…「副菜」です！

