

ブロッコリーとかぼちゃの コロコロサラダ

野菜の量 1人分：50g

材料(2人分)

●かぼちゃ	40g
●ブロッコリー	60g
●塩	0.4g
●マヨネーズ	10g

作り方

- ① かぼちゃは1cm角に切り、3分ほど茹でる。かぼちゃに箸がスムーズに入るくらいになったら取り出す。
- ② ブロッコリーは房から離し、食べやすい大きさに切る。3分ほどゆで、ゆであがったら水にさらす。
- ③ ①のかぼちゃと②のブロッコリーをボウルに入れマヨネーズで和える。
- ④ 塩を加えて味を調える。



こねぎまっき

仙台白百合
女子大学
学生さん
考案レシピ



1人分 エネルギー 58kcal
食塩相当量 0.3g

野菜が苦手なお子さんでも 食べられるポイント

- ✓ 3歳児の子どもも食べやすい甘みのあるかぼちゃを使ったレシピにしました。
- ✓ ブロッコリーを入れることで食感も楽しくまた、彩りもカラフルにしました。
- ✓ マヨネーズを使うことで食べやすく子どもが好きな味に仕上げました。