

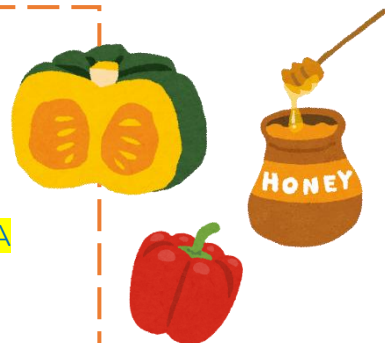
# かぼちゃのサラダ

粗挽きこしょうのアクセントが◎  
パプリカを加えることで彩り良く  
食感も楽しむことができます。



## 【材料 (4人分)】

- ・かぼちゃ 140g
- ・赤パプリカ 20g
- ・マヨネーズ 20g
- ・はちみつ 4g
- ・粗挽きこしょう 少々



栄養価 (1人あたり)

エネルギー64kcal たんぱく質0.9g 脂質3.9g 炭水化物8.6g 塩分0.1g

## 【作り方】 (※写真は大量調理用です)

①



かぼちゃは 1.5cm 角に切る。

②



パプリカは 1cm 角に切る。

③



Aを混ぜ合わせる。

④



①のかぼちゃと②のパプリカをコンベクションオープンで火が通るまで蒸し、粗熱をとる。

⑤



④とのかぼちゃとパプリカ、③の調味料を混ぜ合わせる。

⑥



皿に盛り、粗挽きこしょうを振りかけたら完成!

※この料理は【はちみつ】を使用しています。1歳未満の乳児には与えないようご注意ください。



## 調理のポイント

- ・かぼちゃが硬く切りにくい場合は、耐熱皿にのせて電子レンジで数分加熱しましょう。(加熱しすぎると今度は柔らかくなりすぎるため、様子をみながら加熱してください)
- ・こちらのレシピはコンベクションオープンを使用しています。  
④の工程の際、ご自宅では電子レンジなどを使用して加熱してください。
- ・お好みで玉ねぎや胡瓜、卵などを加えても美味しく召し上がることができます。

## ○ ● ○ かぼちゃの栄養、食べる時のポイントは? ○ ● ○



かぼちゃは緑黄色野菜の1つであり、β-カロテンやカリウム、ビタミンCが豊富に含まれています。β-カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換される色素の一種で、目・皮膚・粘膜の健康に役立ちます。カリウムには体内の塩分を排出させる効果があり、高血圧予防に効果的です。ビタミンCには抗酸化作用があるため、美肌効果にも期待ができます。かぼちゃの皮にもこれらの栄養素や食物繊維が豊富に含まれているため、皮は剥かずに摂取しましょう。尚、かぼちゃには糖質も多く含まれています。食べ過ぎは体重増加や糖質の過剰摂取に繋がるため、注意しましょう。