ハ千代でとれた野菜を食べよう! かぼちゃとツナのサラダ

1人分 エネルギー 168kcal、食塩相当量 0.3g、野菜 100g

材料(2人分)

かぼちゃ・・・・1/4個

マヨネーズ・・小さじ2

ツナ・・・・・40g

こしょう・・・少々

クリームチーズ・・20g

これは、1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)で

す。緑黄色野菜や根菜類等を 混ぜて食べましょう。

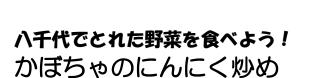
作り方

- ① かぼちゃは種を取り除いて大きめに切る。電子レンジでやわらかく なるまで加熱し、熱いうちに粗くつぶす。
- ② ツナは油を切り、クリームチーズは1cm角のサイコロ状に切る。
- ③ 材料すべてを混ぜ合わせ、こしょうで味を整える。

くるみなどのナッツ類、レーズンなどを加えて作ってもおいしいですよ! ツナの他にも、ハムやゆで卵を使用してもいいですね。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成:八千代市健康づくり課



1人分 エネルギー176kcal、食塩相当量 0.3g、野菜 125g

材料(2人分)

かぼちゃ・・・250g(1/4個) にんにく・・・1片

バター・・・大さじ1(12g) 塩こしょう・・・少々

粉チーズ・・大さじ1(6g) パセリ・・・少々

作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、1~1.5cm程度の厚さのくし形に切る。 ラップをして、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにバターとにんにくを加え、焦がさないように炒める。 にんにくの香りが出たらかぼちゃを加え合わせ、塩こしょうをふる。
- ④ 粉チーズとパセリをかけ、かぼちゃとなじませる。

かぼちゃは焼き色をつけると、外はかりかり、中はほっくりして 美味しいです。焦がさないよう火加減に注意しましょう! これは、1回の食事で食べる生野菜の目 安量(約120g)です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べ





八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成:八千代市健康づくり課