

レンジで簡単!

かぼちゃのヨーグルトサラダ

1人分あたり
野菜量
70g



● 1人分あたり

エネルギー	108 kcal
たんぱく質	2.8 g
脂質	6.1 g
食物繊維総量	2.0 g
食塩相当量	0.5 g

ハムをツナ水煮缶や
スライスチーズにアレンジも◎

● 材料 1人分 (正味量)

・かぼちゃ	50 g	A	・プレーンヨーグルト	小さじ2(10 g)
・きゅうり	1/5 本(20 g)		・マヨネーズ	大さじ1/2(6 g)
・ロースハム	1 枚(10 g)			
・塩	適量			



● 作り方 ★ お使いの電子レンジに合わせて加熱時間を調整してください。

1. かぼちゃは2cm角に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(500W)で1分加熱する。
2. きゅうりはうす切りし、塩もみをして水気をしぼる。ハムは1cm角に切る。
3. ボールにかぼちゃ、きゅうり、ハムを加えて混ぜる。
4. 3にAを混ぜて器に盛り付ける。

1日350gの野菜摂取をめざしましょう!

20歳以上の野菜摂取量(g)

350

256

目標値

大阪府

大阪府では目標値まで
94g 足りていません!

野菜は1日5皿が目安です。
まずは1皿(70g)
増やしてみませんか?



野菜サラダ



けんちん汁



おひたし



きんぴら



野菜の炊き合わせ