

## ～高齢者に人気の副菜レシピ～

お手軽度  
★★☆

野菜使用量  
50 g/人

### 献立名

## かぼちゃサラダ

### 材料2人分

- ・ かぼちゃ 皮なし 80g
- ・ きゅうり 20g (1/5本くらい)
- ・ きなこ 大さじ1/2
- ・ 塩 少々
- ・ コショウ 少々
- ・ マヨネーズ 大さじ1



エネルギー 90 kcal たんぱく質 1.7 g  
脂質 5.2 g 炭水化物 9.1 g 塩分 0.2 g  
ひとことコメント (一人当たり)

きなこを加えることで微量ではありますがたんぱく質やミネラルなどを摂ることができ、香ばしさもUPします。

### 作り方

1. かぼちゃは一口サイズに切って茹でる。(又はレンジで柔らかくなるまで加熱する)
2. きゅうりは薄くスライスし、軽く茹でて水気を切る。
3. かぼちゃときゅうりに調味料類を加えて混ぜ合わせる。  
かぼちゃは滑らかになるようにつぶしても、ゴロっと感を残しても…お好みでどうぞ。

作成：大阪府茨木保健所管内集団給食研究会 高齢者福祉部会