



## 野菜を食べよう！

### チーズ&ひじき入り 宿儺かぼちゃサラダ



#### 作り方

- ①かぼちゃは皮をむき、種とわたを取って一口大に切る。柔らかくなるまでゆでて水を切り、ボウルでつぶす。
- ②ひじきは水で戻し、水気を切っておく。
- ③たまねぎは薄切りにし、水にさらしてから水気を絞る。
- ④プロセスチーズは角切りにする。
- ⑤①のボウルに②、③、④とマヨネーズ、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせる。

#### おすすめ ポイント

野菜に加えて、海藻や乳製品もとれる栄養たっぷりサラダです。  
かぼちゃは電子レンジで加熱すると簡単に作ることができます。

#### 材料(4人分)

・宿儺かぼちゃ	240g
・ひじき(乾)	8g
・たまねぎ	40g
・プロセスチーズ	40g
・マヨネーズ	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
・塩	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>5</sub>
・こしょう	少々

調理時間  
15分

#### 栄養成分表示(1人分)

エネルギー	123	kcal
たんぱく質	3.8	g
脂質	5.8	g
炭水化物	14.7	g
食塩相当量	0.8	g
野菜の量	70	g