

楽チンかぼちゃサラダ

材 料 (2人分)

調理時間 10分

かぼちゃ	1/8個 (180g)	A	マヨネーズ	大さじ1
玉ねぎ	50g		コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
ベーコン	20g		塩	少量
			黒こしょう(粗びき)	少量



1人分
176kcal

塩分
0.9g

作り方

- ① かぼちゃは5ミリ厚さに切る。玉ねぎは横半分に切り、薄切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ② 耐熱容器にかぼちゃ、玉ねぎ、ベーコンの順に入れ、ふんわりとラップをして600Wの電子レンジでかぼちゃが柔らかくなるまで5~6分加熱する。
- ③ ②にAを混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

食サポからひとこと

火を使わずに電子レンジで
パパッと作れます。
お弁当の一品に最適です。



市川市公式 Web サイトで
他のレシピもご覧いただけます