

# ゆで野菜のサラダ

1人分栄養価

エネルギー 108kcal たんぱく質 7.2g

材料 4人分

脂質 3.2g 葉酸 127μg 塩分 1.0g

かぼちゃ	180g	ドレッシング	
ブロッコリー	120g	A	カッテージチーズ 80g
パプリカ(赤)	60g		ヨーグルト 60g
ロースハム	40g		塩 小さじ1/2 (2g)
レタス	60g		こしょう 少量

- 1 かぼちゃは皮をところどころむき、2センチ角に切り、ゆで、水気をきる。
- 2 ブロッコリーは小房に分け、たっぷりの熱湯でゆでて水気をきる。  
パプリカはせん切りにし、たっぷりの熱湯でゆでて水気をきる。
- 3 ロースハムは湯通しし、1センチ角に切る。
- 4 大きめのボウルにAを混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 5 のボウルに、 のかぼちゃと のブロッコリー、パプリカ、 のロースハムを加え、和える。
- 6 皿にレタスを敷き、 を盛りつける。

