

ゆで野菜のサラダ

材料（2人分）

かぼちゃ	90 g
ブロッコリー	60 g
パプリカ（赤）	30 g
ロースハム	1 枚（20 g）
レタス	30 g
ドレッシング	
A	
カッテージチーズ	40 g
ヨーグルト	30 g
塩	ふたつまみ（1 g）
こしょう	少量



1人分栄養価

エネルギー 102kcal たんぱく質 7.8g
脂質 3.2g 葉酸 112μg 塩分 1.0g

作り方

- ① かぼちゃは皮をところどころむき、2センチ角に切る。ブロッコリーは小房に分ける。パプリカは半分の長さのせん切りにする。
- ② 耐熱容器に①のかぼちゃ、ブロッコリー、パプリカを重ねないように並べ、電子レンジ（600W）で3分加熱する。
- ③ ロースハムは1センチ角に切る。
- ④ ボウルにドレッシングの材料を混ぜ合わせ、②と③を加え、さっくりと和える。
- ⑤ 皿にレタスを敷き、④を盛りつける。



Point !

いろいろのよい野菜を、電子レンジ調理でたっぷり食べられる副菜です。ドレッシングはお好みのものを使用するとお手軽ですが、ヨーグルトやチーズを使うとカルシウムアップにつながります。