

南瓜サラダの作り方



南瓜には食物繊維がたっぷり！
マヨネーズと合いますよ。

1食当たり

材料 (幼児食の1人分)

南瓜 45g

ツナ (缶) 5g

レーズン 1g

マヨネーズ 7g

塩・こしょう 少々

熱量 106kcal

炭水化物 10g

蛋白質 2g

脂質 7g

食物繊維 2g



作り方

- ① 南瓜は5ミリの厚さでくし型に切り蒸しておく。
- ② レーズンは湯通しして細かく刻む。
- ③ 南瓜・レーズン・ツナをマヨネーズで和え、塩こしょうで整えて出来上がり。

ポイント！

- ・南瓜は茹でるより蒸す方が美味しいようです。
- ・材料は給食の幼児食の分量なので、お好みの量で調整して下さい。