

カゴメ賞

1人分の野菜量 144g



栄養満点いりどりホットサラダ

米岡小学校 6年生 佐々木 りんか



材 料(5人分)

| | |
|-------------|--------|
| ・カボチャ | 300g |
| ・玉ねぎ | 140g |
| ・ミニトマト | 50g |
| ・パプリカ | 80g |
| ・ブロッコリー(冷凍) | 150g |
| ・サラダチキン | 100g |
| ・ガーリックパウダー | 小さじ1/2 |
| ・マヨネーズ | 16g |
| ・チーズ | 20g |
| ・ブラックペッパー | 適量 |



レシピにこめた想い

好きなマヨネーズやチーズを入れて、苦手な野菜を食べやすくしました。

作り方

- ① カボチャを軽く水でぬらし、ラップをして電子レンジ(600w)で5分間加熱してから一口サイズに切る。
- ② そのほかの野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンに玉ねぎ、パプリカ、ブロッコリー、サラダチキンを入れて、フタをして中火で蒸し焼きにする。(ときどき混ぜる)
- ④ 野菜がしんなりしたら弱火にして、ミニトマト、カボチャ、ガーリックパウダーを入れて、混ぜ合わせる。
- ⑤ チーズをのせてフタをする。チーズがとけたら完成。
お好みでブラックペッパーをかける。

♪栄養士からのコメント♪

野菜がたくさん入って、減塩の工夫にガーリックパウダーの風味を活用した寒い時期にぴったりのサラダですね。