

登米の恵み 野菜レシピ



🌸 かぼちゃのほくほくサラダ



材料(4人分)

[1人あたり] エネルギー:205kcal
食塩相当量:0.8g カリウム:602mg

- ・かぼちゃ(1/4個) 300g
- ・さつまいも(1本) 200g
- ・ベーコン薄切り 2枚
- ・ゆで枝豆(むき身) 40g
- ・シナモン お好みで

- (A)
- 粒マスタード 小さじ2
 - 酢 大さじ1
 - サラダ油 大さじ1
 - 塩 小さじ1/3
 - 砂糖 少々
 - こしょう 少々

作り方

- ①かぼちゃとさつまいもはサイコロ状に切る。ベーコンは粗く刻む。
- ②かぼちゃとさつまいもは水を少量加えて耐熱容器に広げ、上にベーコンを散らす。
ラップをしてレンジで約6分、様子を見ながら加熱する。火が通ったら、粗熱をとる。
- ③(A)をよく混ぜてドレッシングを作り、②と枝豆を一緒に和えて器に盛る。
- ④お好みでシナモンを振る。

《ひとくちメモ》

- ◆レンジを使った簡単調理で、旬のかぼちゃやさつまいもの栄養を逃さず調理できます。
- ◆かぼちゃの甘みとドレッシングの酸味の絶妙なハーモニー♪高齢者向けにはお好みでマッシュすると食べやすくなります。