

ゆで野菜のサラダ

材料（2人分）

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

いろどりのよい野菜を、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。