

～時短でお手軽・朝食を食べよう～



包丁を使わないので、
小さなお子さんでも簡単にできます。

調理時間も短く
時間のない朝に良いですね。
まら、少量から作れるので、
一人暮らしの方にもおすすめです！

かぼちゃサラダ

【材料（2人分）】

冷凍かぼちゃ	4個（120g）
みそ	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
ミニトマト	4個
レタス	1/2枚

レンジで加熱している時間に、

調味料を測り、ミニトマトや

レタスを洗って時短に！

【作り方】

- ① 冷凍かぼちゃは耐熱皿にのせ、ラップをかけてレンジで2～3分加熱する。
- ② レタスは食べやすい大きさに切り、ミニトマトと合わせて洗う。
- ③ ①をフォーク等で粗くつぶす。
- ④ ③にみそとマヨネーズを入れて混ぜる。
- ⑤ レタス、ミニトマト、かぼちゃを器に盛り付けて出来上がり。

【1食分栄養価】 エネルギー：83kcal／たんぱく質：2.1g
脂質：2.3g／食塩：0.4g