



信州といえはりんご！秋～冬が旬の果物です。

果物は食後や間食に食べる人も多いですが、  
サラダの料理に入れて普段の食卓に＋して野菜  
と一緒に食べるのもおすすめです。  
りんごやヨーグルトの酸味と粒マスタードが  
相性抜群のサラダです★

## りんごと野菜のマスタードサラダ

### 【材料（2～3人分）】

|        |             |
|--------|-------------|
| かぼちゃ   | 140g        |
| ブロッコリー | 80g         |
| りんご    | 100g        |
| A      | ヨーグルト 大さじ2  |
|        | マヨネーズ 小さじ4  |
|        | 粒マスタード 小さじ2 |
|        | 塩こしょう 少々    |

#### 【3人で分けた場合の1人分 栄養価】

エネルギー:132kcal たんぱく質:2.8g  
脂質:6.3g 食塩相当量:0.6g

かぼちゃはサツマイモに..  
ブロッコリーはきゅうりに..  
代えてもおいしいです！ご自宅に  
ある野菜や芋で作ってみましょう。



### 【作り方】

- ① かぼちゃは種をとり、いちょう切りにする。
- ② 耐熱容器に水を通したかぼちゃを入れ、ラップをし、電子レンジ（500～600W）で約3分加熱し、冷ます。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、熱湯で5分程度ゆでて流水で冷ます。
- ④ りんごは8等分にし、種をとり、いちょう切りにし、塩水にさらし水気をきる。
- ⑤ 調味料Aを混ぜ合わせる。
- ⑥ ②、③、④を⑤の調味料で和えて出来上がり。