

ブロッコリーとかぼちゃのサラダ

材料(4人分)	分量
ブロッコリー	160g
かぼちゃ	160g
A [プレーンヨーグルト マヨネーズ はちみつ	80g
	大さじ1
	小さじ1

作り方



- ① ブロッコリーは小房に分け、芯も短冊切りにし、レンジで600w3分加熱する。
- ② かぼちゃは一口大に切り、ボウルに入れ、ラップをしてレンジで600w4分加熱する。硬そうなら、追加で加熱する。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせておく。ブロッコリーとかぼちゃの粗熱が取れたら、ボウルに加え、和える。



ブロッコリーとかぼちゃには抗酸化作用、オリゴ糖を含むはちみつには整腸作用があります。

1人分

エネルギー 116kcal たんぱく質 3.8g 脂質 6.3g 食塩相当量 0.1g

コブサラダ

材料(2人分)	分量	
ブロッコリー	100g	
きゅうり	50g	
レモン	1/8個	
ミニトマト	4個	
A {	マヨネーズ	大さじ1
	プレーンヨーグルト	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2

作り方



- ① ブロッコリーは小房に分け、茎も皮もむいて角切りにして、茹でる。ざるに上げて水気を切る。
- ② きゅうりは1cm厚さのいちよう切りにする。
- ③ レモンは薄くいちよう切りにする。
- ④ ミニトマトは半分に切る。
- ⑤ ボウルに野菜を入れ、混ぜ合わせたAで和える。

カラフルで塩分控えめのサラダです。
ドレッシングのヨーグルトがポイントです。



1人分

エネルギー 80kcal たんぱく質 3.1g 脂質 5.8g 食塩相当量 0.1g

チンゲン菜のコーンクリームスープ

材料(2人分)	分量
チンゲン菜	100g
コーンクリーム缶	100ml
鶏がらスープの素	小さじ1/2
しょうが	1かけ
水	100ml

作り方



- ① チンゲン菜は縦に切り、食べやすい大きさに切る。
フライパンで炒める。
- ② 鍋に水とコーンクリームと①を入れる。沸騰したら、すりおろしたしょうがと鶏がらスープの素を入れさっと混ぜる。

チンゲン菜は白菜の仲間で
ビタミン・ミネラルが豊富です!



1人分

エネルギー 50kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.3g 食塩相当 0.8g