

かぼちゃとクリームチーズのサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 / 80g

材料（1人分）

- かぼちゃ(冷凍) 60g
- クリームチーズ 9g
- サラダ菜 5g(1枚)
- ミニトマト 15g(1個)
- 白フレンチドレッシング 大さじ1

エネルギー 137kcal たんぱく質 2.2g 脂質 6.9g
炭水化物 17.4g 食塩相当量 0.8g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍌 主食 ごはん

🥬 副菜 ②

🍔 主菜 ハンバーグ

🍲 汁物 たまねぎといんげんのスープ(野菜レシピ)

🥬 副菜 ① かぼちゃとクリームチーズのサラダ(野菜レシピ)

🍷 デザート・ドリンク

作り方

- ① かぼちゃを皿に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。
(目安:600W1分30秒)
 - ② ①が熱いうちに1cmの角切りにする。
 - ③ クリームチーズを5mm角程度の角切りにする。
 - ④ ②と③をドレッシングで和える。
 - ⑤ 器にサラダ菜を敷き、④をのせ、ミニトマトを添える。
- ※ 加熱したかぼちゃを角切りにする時は、火傷しないように注意して下さい。

メニュー提供： 公益社団法人 日本給食協会
株式会社 ニッコトラスト