

使い切りレシピ

メニュー名	皮ごとかぼちゃサラダ
調理のポイント	料理によっては捨ててしまう野菜の皮などを使用することで、ゴミの量を削減することができます。かぼちゃの皮を身と一緒にペースト状にするため食感がなめらかとなり、また電子レンジを使用しているため手軽に作ることができます。

【材料】

食材	分量 (2人分)
かぼちゃ	1/4カット (300 g)
ゆで卵	1個 (50 g)
ハム	2枚 (20 g)
きゅうり	1/4本 (20 g)
牛乳	大さじ1 (15 g)
マヨネーズ	大さじ2 (24 g)
塩・こしょう	少々

【作り方】

①	かぼちゃはわたと種を除き、一口大に切り耐熱ボウルに入れラップをして電子レンジ(500W)で約5分加熱する。加熱後、熱いうちにフォーク等でつぶす。
②	きゅうりは板ずりしてから薄切りにし、ハムは半分に切り0.5cm幅に切り、ゆで卵は粗みじん切りにする。
③	かぼちゃが冷めたら②の食材をいれ、マヨネーズ、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
④	塩、こしょうで調味し、お皿に盛る。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	288	kcal
たんぱく質	:	8.3	g
脂質	:	14.0	g
食塩相当量	:	0.7	g