

かぼちゃのヨーグルトサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



Ⓕ 調理時間 / 10分

🥬 野菜量 / 70g

材料（1人分）

- かぼちゃ(冷凍) 70g
- レーズン 10g
- プレーンヨーグルト 大さじ2
- 胡麻ドレッシング 大さじ2/3

エネルギー 164kcal たんぱく質 3.2g 脂質 6.4g
炭水化物 24.2g 食塩相当量 0.2g

🍴 中食に組み合わせたバランス献立

主食 ロールパン

副菜 ②

主菜 サラダチキン

汁物 スープ

副菜 ① かぼちゃのヨーグルトサラダ(野菜レシピ)

デザート・ドリンク

作り方

- ① かぼちゃを耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで約3分加熱して粗熱を取る。
- ② ボウルにプレーンヨーグルト・胡麻ドレッシングを入れる。
- ③ ②に、かぼちゃ・レーズンを入れて和え、器に盛り付ける。

公益社団法人 日本給食協会
メニュー提供：(株)グリーンハウス