

# かぼちゃのカレーマヨナッツ和え

主食

主菜

副菜

汁物



🕒 調理時間 / 8分

🥬 野菜量 / 80g

## 材料（1人分）

- カットかぼちゃ 50g
- キャベツミックス 30g
- ミックスナッツ 20g
- マヨネーズ 大さじ1
- カレー粉 小さじ1/2

エネルギー 282kcal たんぱく質 5.8g 脂質 21.9g  
炭水化物 18.1g 食塩相当量 0.3g

## 🍴 中食に組み合わせたバランス献立

🍚 主食 ゴマご飯

🥬 副菜 ② —

🍗 主菜 鶏の照り焼き(中食)

🍲 汁物 マグカップトマトスープ  
(野菜レシピ)

🥗 副菜 ① かぼちゃのカレーマヨ  
ナッツ和え(野菜レシピ)

🍷 デザート  
ドリンク —

## 作り方

- ① かぼちゃは一口サイズに切り、耐熱皿に並べる。水小さじ1を振り、ラップをふんわりかぶせ、電子レンジ500wで約1分～1分半加熱する。
- ② ミックスナッツは包丁やめん棒で粗く砕く。
- ③ かぼちゃ、キャベツミックス、ナッツ、マヨネーズ、カレー粉を合わせ混ぜたら完成。

メニュー提供： 実践女子大学生生活科学部食生活科学科  
管理栄養士専攻4年