



かぼちゃサラダ

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 92kcal

かぼちゃ	270g
人参	30g
きゅうり	30g
ロースハム	2枚
マヨネーズ	大さじ3
塩こしょう	少々



作り方

1. かぼちゃは種と皮を除き、1.5cmぐらいに切る。
2. 人参は皮をむいて、いちょう切りにする。
3. かぼちゃと人参を軟らかくなるまで煮るか蒸す。
4. きゅうりは小口切りにして、塩を少々振ってしんなりさせ、水気をとっておく。
5. ロースハムは短冊切りにして、さっとゆでておく。
6. 材料をすべて合わせ、マヨネーズで和える。
7. 塩こしょうで味を整える。

ポイント

食物アレルギーのお子さん

ハムには、卵や乳成分が含まれていることがあります。パッケージに記載されている表示を確認しましょう。
◇卵アレルギー
マヨネーズは、ノンエッグマヨネーズに代えましょう。

配慮食のお子さん

きゅうりとハムは除くか、軟らかい食材に代えましょう。給食では、ブロッコリーや魚肉ソーセージに代えています。

栄養士コメント

かぼちゃは形を残すことで「かぼちゃ」と認識でき、食べられるお子さんもいました。