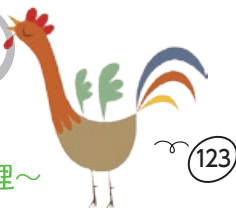


# Cook Do どう?



クックドゥ どう? ～今月の料理～

123

## AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ かぼちゃのサラダ【2人分】

### 1人分栄養価

|       |         |       |      |
|-------|---------|-------|------|
| エネルギー | 187kcal | たんぱく質 | 5.6g |
| 脂質    | 10.2g   | 食塩相当量 | 0.2g |
| 食物繊維  | 2.9g    |       |      |



### 【材料 2人分】

|                     |      |
|---------------------|------|
| かぼちゃ                | 150g |
| きゅうり                | 1/2本 |
| ゆで大豆または<br>ミックスビーンズ | 50g  |
| マヨネーズ               | 大さじ2 |
| ミニトマト               | 2個   |



### 【作り方】

- ① かぼちゃは2cm角に切る。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ500Wで約4分加熱する。きゅうりは1cm角に切る。
- ② かぼちゃの粗熱がとれたら、きゅうり、ゆで大豆を加え、マヨネーズで軽く和える。
- ③ ミニトマトをかざり、できあがり。

### 町管理栄養士の 一口メモ



かぼちゃには抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eが含まれており、なかでもビタミンAは免疫機能を助ける働きがあります。食物繊維も豊富で、便秘の予防や改善にも役立ちます。また、大豆には良質なたんぱく質が豊富に含まれます。

食材を大きく切ることで噛みごたえがアップ。早食い防止につながり、血糖値の上昇を緩やかにすることができますので、ぜひお試しください。