

# おうち de 満点!! プラス1メニューレシピ

## 温野菜サラダ

<材料> 1人分



ブロッコリー	小房2切れ (30g)
ぶなしめじ	1/2パック (40g)
かぼちゃ	30g
ごまドレッシング	大さじ2/3 (9g)



<作り方>

- ① かぼちゃは、一口大に切り、耐熱皿にのせ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ (500W) で1分30秒加熱する。
- ② ぶなしめじは、石づきをとり、食べやすい大きさに分ける。  
ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ ②を耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(500W)で1分加熱する。
- ④ ①と③を皿に盛り、ごまドレッシングをかける。

<ポイント>

- ・ かぼちゃはビタミンA、C、Eを多く含む緑黄色野菜です。  
抗酸化作用があり、夏バテや肌荒れの予防が期待できます。
- ・ きこの類には食物繊維やビタミンDが多く含まれます。  
ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、骨を強くします。
- ・ 電子レンジで加熱すると短時間で仕上がります。  
また、蒸すことで栄養素が損なわれにくいです。

<栄養価>

【エネルギー 76kcal】 【たんぱく質 3.7g】 【脂質 2.8g】  
【炭水化物 11.6g】 【食塩相当量 0.3g】

15分位でつくれるよ!  
冷凍野菜を使えばもっと時短!

