おすすめごはん「かぼちゃのサラダ」

|  |  |
| --- | --- |
| ■ごはんの　（あてはまるものに☑） | ■（あてはまるものに☑） |
| □【のましスイッチ】  ☑【おなかのましスイッチ】、  □【のましスイッチ】 | □１０ぐらいでできるもの  □いがない  □のになる  ☑どもがでつくれる  □でバランスがよい |
| ■レシピ 「　かぼちゃのサラダ　 」 |
| ■できあがりの  C:\Users\user\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\L89PBVKW\CIMG6842.JPG |
| ■、（４）  ・かぼちゃの　250ｇ  ・サラダチキン　 　50ｇ  ・コーン　　　 　50ｇ  ・マヨネーズ　　 　40ｇ  ・…　ブロッコリー |
| ■つくり  ①サラダチキンは、べやすいきさにする。  ②たいかぼちゃの、サラダチキン、コーンをぜて、マヨネーズでえる。 | |
| ■ひとこと  ・のにった「かぼちゃの」のりをった「かぼちゃのサラダ」は、  どもでもにることができます。  ・「かぼちゃの」  　：かぼちゃ1/4(250g)、さじ2、みりんさじ2、  　　　　　　　　しょうゆさじ1～2（おみで）、1カップ（200ml）  　　　　り：にとかぼちゃをれてしたら、、みりんをえて、してからしょうゆもえてやわらかくなったらをとめる。 | |

１３