

# かぼちゃとりんこのサラダ





3歳児以上  
向き

## 1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：93kcal 塩分：0.5g 野菜の量： 

(子ども用)カロリー：47kcal 塩分：0.3g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

## One point

りんごは空気にふれると褐変する（茶色くなる）ので和えるまで時間がかかる場合は切った後に塩水がレモン汁につけておくと綺麗な色を保てます。また、嚥下機能が下がってきている人にはかぼちゃとりんごの皮をむき、りんごも火を通すと食べやすくなります（この場合レタスは抜きましょう）。

## 材料(大人2人分 + 子ども1人分)

かぼちゃ	100g	お酢	大さじ1/2
ふじりんご	1/4個	オリーブオイル	大さじ1
レタス	1枚	上白糖	大さじ2/3
ヨーグルト	15g	塩	ひとつまみ
クリームチーズ	10g		

※野菜等の材料は1/5程度を子ども用とし、準備してください。

## つくり方

1. かぼちゃ、りんご、レタスを水洗いする。かぼちゃは水気を拭き取らず、ラップをして600Wで2分程度電子レンジにかける。竹串を刺し、スッと通らないようであればまた電子レンジにかけて下さい。



2. 大人用のかぼちゃは食べやすいサイズに、子ども用のかぼちゃは粗いみじん切りにしておく。レタスは食べやすいサイズにちぎってお皿に盛っておく。ボウルにお酢、オリーブオイル、上白糖、塩、ヨーグルトをいれ良く混ぜる。混ぜたら、クリームチーズを加え、さらに混ぜる。



3. りんごを粗いみじん切りにする。2)にかぼちゃとりんごを加え、和えたらお皿に盛りつけ出来上がり。

