

レンジでかぼちゃサラダ

【材料】 ※1～2食分作れます

冷凍かぼちゃ・・・4～5切れ
ミックスベジタブル・・・50g
溶けるスライスチーズ・・・2枚
マヨネーズ
塩
コショウ

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー

- ・耐熱容器
- ・スプーン



エネルギー366kcal タンパク質8.0g

調理時間
約7分1食あたりの価格
約300円

～つくりかた～

- ① 耐熱容器にかぼちゃを入れたら、ラップして約3分加熱する。（固い場合は再加熱する）
- ② かぼちゃが柔らかくなったらスプーンでつぶして、ミックスベジタブルとチーズを加えて1分30秒加熱する。
- ③ マヨネーズ、塩、コショウを加えてよくかき混ぜて完成。

～メモ～

- ・ 上記の作り方で、さつまいもやじゃが芋などでも簡単なポテトサラダが出来ます。
- ・ きゅうり、スライスした玉葱、ハムなどを加えると本格的に仕上がります。