

ざいりょう (4) 人分

※分量もできるだけ、書いてください。

- ・かぼちせ 200g
- ・きゅうり 1/2本
- ・人参 30g
- ・卵 1個
- ・むぎ枝豆 30g
- ・くし形トマト 8切

調味量

- 塩 ニじろ 少々
- マヨネーズ 35g
- 味噌カツ用味噌 5g

つくりかた  
【作り方】

- ① かぼちせ → 1cm角に切り電子レンジでやわらかくなるまで加熱。  
 きゅうり → 小口切りにし、塩もみをしておく。  
 人参 → 1cm角切りにし、レンジ。  
 卵 → 固ゆでにする。  
 むぎ枝豆 → レンジで加熱。
- ② 材料全々を調味量 と合わせる。

できあがりしゃしんえ  
【出来上がり写真】(絵でもよい)



りょうり とくちょう くふう ところ  
【料理の特徴や工夫した所】

煮ることが多いかぼちせをサラダにしました。いつもとはひと味違うサラダを食卓に彩り&卵、小さく切ったブロッコリーやカニカマを入れても美味しいです。我が家の子ども達は大好きで、たくさん食べてくれます。

※ 考えるのは、一つの料理(例:白菜のごま和え等)で、一食分の献立(例:ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁等)ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は〇を付けてください。( 希望しません )