



かぼちゃとブロッコリーの味噌マヨ和え

調理：北谷北部地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミック」

POINT!

- ・栄養をたくさん含んだブロッコリーが主役のサラダ。
- ・ブロッコリーには、胃潰瘍予防や抗酸化作用があります。
- ・みそを混ぜることでコクが加わり、少量のマヨネーズでもおいしさがアップします！

■材料（4人分）

- ・ブロッコリー…1/2房（160g） ・かぼちゃ…160g
- ・スライスアーモンド（製菓用）…適量 ・ミニトマト…4個
- ・水…大さじ1

- A {
- ・マヨネーズ…小さじ4
 - ・みそ…小さじ2

■作り方（約20分）

- ①ボウルにAを合わせておく。
- ②ブロッコリーは小房に分け、熱湯でゆでて、水けをしぼる。
- ③かぼちゃを耐熱容器に入れ、水を回しかける。ふんわりラップして、電子レンジ600Wで4分加熱する。
- ④お湯を捨て、しゃもじでかぼちゃを潰しながら切り混ぜて粗熱をとる。②と一緒に①に加えて、均一に混ぜる。
- ⑤器に盛り、スライスアーモンドとミニトマトを飾る。

【1食分の栄養価】 エネルギー 113kcal 食塩相当量 0.4g