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