

# 今月のおすすめ献立

(10月分)

献立名

パンプキンサラダ



材料名

(1人分)

かぼちゃ・・・120g  
ハム・・・30g  
えだまめ・・・15g  
(さやなし)

マヨネーズ・・・大さじ3  
塩こしょう・・・適宜

作り方

(レシピ)

- ① かぼちゃは皮を約8割けずり、小さめにカットし、やわらかくなるまで蒸す。(電子レンジでもOK)  
熱いうちに塩こしょうをふり、粗めにつぶす。
- ② ハムは細切りにし、えだまめはさっとゆでて、冷ましておく。
- ③ ①と②を混ぜて、マヨネーズを加え、ざっくり混ぜる。

献立の特長

かぼちゃがおいしい時期になりました。かぼちゃはサラダ以外にも、煮物やスープ、天ぷらにしてもおいしいですね。色の濃い野菜を食べて、粘膜を強くし、冬になる前に免疫力アップしておきましょう。