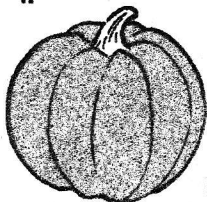


かぼちゃサラダ (エネルギー: 80kcal 塩分: 0.2g)

材料 (一人分)	作り方
かぼちゃ 40g きゅうり 10g チーズ 5g A { マヨネーズ 1強 こしょう 少々 しお塩 少々	<ol style="list-style-type: none"> 1 きゅうりをスライスし、ボールに入れ塩をふる。 2 かぼちゃをつぶしやすい大きさに切り、耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで3~4分加熱する。 3 チーズを適度な大きさに切る。 4 かぼちゃが冷めないうちにつぶし、Aの調味料と、きゅうりとまぜ合わせる。

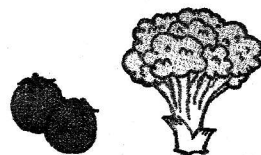


ピーマンのじゃこいため (エネルギー: 40kcal 塩分: 0.7g)

材料 (一人分)	作り方
ピーマン 1個 (30g) じゃこ 小さじ1 (5g) ごま油 少々 しょうゆ 少々	<ol style="list-style-type: none"> 1 ピーマンをせん切りにする。 2 フライパンにごま油を熱し、ピーマンとじゃこをいため、しょうゆを加えて味付けをする。

サラダ菜・プチトマト・ブロッコリー

(エネルギー: 10kcal 塩分: 0g)



材料 (一人分)	作り方
サラダ菜 1枚 プチトマト 2個 ブロッコリー 2房	<ol style="list-style-type: none"> 1 サラダ菜、プチトマト、ブロッコリーをみずで洗う。 2 ブロッコリーをゆでる