

## お家de給食メニュー



牛乳  
揚げパン  
ミネストローネ(マカロニ)  
パンプキンサラダ



### レシピ① パンプキンサラダ

#### 材料(1人分)

フレスハム	6.5	g
かぼちゃ	72	g
玉ねぎ	6.5	g
きゅうり	26	g
マヨネーズ	12	g
塩	0.26	g
こしょう	少々	

#### 作り方

1. フレスハムは5mm幅の薄切りにする。
2. 玉ねぎは薄切り、きゅうりは薄めの輪切りにし、それぞれ茹でて水冷し水気を切っておく。
3. かぼちゃはへたと中わたをとり、2cm角に切り茹でる。  
かぼちゃが柔らかくなったら水気を切り、粗めにつぶし冷ましておく。
4. ボールに1と2と3を入れ、混ぜ合わせる。  
塩・こしょうを入れ軽く混ぜ、マヨネーズを入れ全体を混ぜ合わせ仕上げ。

※材料は中学生1人分となっています。家庭の人数に合わせて用意してくださいね。