

かぼちゃサラダの ブランチサンド

かぼちゃの甘味、マスタードの酸味、ハムの塩味で味にメリハリをつけ、おいしく減塩♪



384
キロカロリー

主食



県産品

使用



調理時間 約20分

野菜使用量 135g

食塩相当量 1.9g

おいしく
健康に!



ふくしま健康プロジェクト大使
間寛平さん

かぼちゃサラダのランチサンド



材料・分量 (g/1人分)

かぼちゃ	80
玉ねぎ	10
にんじん	20
きゅうり	10
レタス	2枚
マヨネーズ	大さじ1
パン 10枚切り	2枚
スライスハム	2枚
マスタード	大さじ1

作り方 (調理時間:20分)

- ① かぼちゃは皮付きのまま柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。きゅうりは輪切りに切る。
- ③ いちょう切りにしたにんじんを柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。
- ④ ボウルに①～③とマヨネーズを加え混ぜる。
- ⑤ パンをオーブントースターで2分焼く。
- ⑥ 焼いたパンにマスタードを塗る。
- ⑦ レタスとハムを順にのせ、④のかぼちゃサラダを中央に挟む。
- ⑧ 切り分ける。

ポイント ● 冷凍かぼちゃを使うと時間短縮に!

減塩&野菜を食べようキャンペーン 福島県

