



平成29年4月
東区保健福祉センター健康課

バランス料理 レシピ

* 今月のお料理は…

かぼちゃのサラダ



キッチンばさみを
使えば洗い物も少ない！



材 料	4人分
かぼちゃ	Mサイズ 1/8 個分 (皮をむいた重量 160g)
ベーコン	1 枚 (20g) ※好みで加減
マヨネーズ	大さじ 2 (24g)

もっと「**らくらく**」にしたい場合

- ◆ 「かぼちゃ」を「冷凍かぼちゃ」に
- ◆ 「かぼちゃ」は皮をむかなくてもOK！
- ◆ 「ベーコン」はカットタイプを使う

作りかた

- 1 かぼちゃは（皮をむいて）種をとり、一口大に切る。
（※冷凍かぼちゃにすると「1」の作業はありません。）
- 2 ベーコンは5mm幅にカットする。
- 3 耐熱皿にかぼちゃ、ベーコンをのせて、ふんわりとラップをかける。
- 4 電子レンジでやわらかくなるまで（様子を見ながら5分位）加熱する。
- 5 粗熱がとれたらマヨネーズと和える。



らくらくバランスポイント

ベーコンの旨味を利用するので、味付けが簡単です。

冷凍食品やカット済み食品を利用すると、調理も片付けもらくらくに！



「あと1品」のお助けメニュー



野菜不足かな？と思った時の
「あと1品」
お弁当の彩りやすき間を埋めたい
「あと1品」

「らくらくバランス料理レシピ」で手軽にバランスアップ♪
日頃の食事づくりに、ぜひご活用ください！
（「らくらくバランス料理レシピ」は東区食育ホームページからアクセスしてください。）

