



南瓜のごまマヨ和え

南瓜のごまマヨ和え | 1人分の栄養価

エネルギー	106 kcal
たんぱく質	3.6 g
脂質	6.6 g
炭水化物	10.9 g
食塩相当量	0.4 g

南瓜のごまマヨ和え（2人分）

【分量】

- 南瓜 100g (1/10 個)
- チーズ 20g
- ごま 3g (小さじ1)
- マヨネーズ 8g (小さじ2)

南瓜のごまマヨ和え

【作り方】

- ① 南瓜の種とわたを取り、皮を一部むき、一口大に切る
- ② ①を耐熱容器に入れ、水を少々加えて、ラップをふんわりかけ、電子レンジにかける(600W 4分)
- ③ チーズを一口大に切る
- ④ ②③・ごま・マヨネーズを和える

地産地消



南瓜



😊福岡市内では**西区北崎**等で生産されており、
学校給食でも一部使用されています。

😊今月の学校給食では、福岡市の南瓜を使った
「**かぼちゃロールパン**」が提供されています



😊南瓜は夏に収穫されますが、貯蔵することによって
熟成して甘みが増すので、**食べ頃は秋**です ✨