

南瓜のサラダ (1人分の目安…55g, 65kcal, 塩分0.4g)

食品名	1人分(g)	5人分(g)	目安量	処理方法	作り方
かぼちゃ	40	200	1/6切れ程度	1~1.5cm角	①かぼちゃを蒸して冷却する。(レンジも可)
きゅうり	15	75	約3/4本	輪切り	②きゅうりを茹でて冷却し、塩をふる。
食塩(下味)	0.05	0.25	少々		③調味料を合わせて加熱し、冷却する。
ホールコーン(缶)	10	50		水を切る	④①、②を③で和える。
穀物酢	1.2	6	小さじ1強		
植物油	2.4	12	大さじ1弱		
三温糖	0.5	2.5	小さじ1弱		
食塩	0.35	1.75	小さじ1/3		
カレー粉	0.12	0.6	小さじ1/3		
					※1人分は4年生の量です。

カレー粉の入ったスパイシーなドレッシングと、甘い南瓜が良く合うよ！パンに挟んでも美味しいそうだね。

