

ブロッコリー&かぼちゃで2品！

■材料（2品分）

ブロッコリー 1個（250～350g）
かぼちゃ 1/4カット（400g）



○ごまだれ和え（4人分）

ブロッコリー 1/2個
かぼちゃ 1/8カット（200g）
白すりごま 大さじ2
さとう 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
酢 大さじ1

●ヨーグルトサラダ（4人分）

ブロッコリー 1/2個
かぼちゃ 1/8カット（200g）
ヨーグルト 大さじ2
マヨネーズ 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
カレー粉 小さじ1/2

かぼちゃの下処理

わたを除き水をくぐらせ、ラップで包む。

600wで2～3分レンジ加熱し、少しやわらかくすると切りやすい。

■つくり方

- ① 下処理後のかぼちゃを小さめの1口大に切る。皿にラップをのせ、半量のかぼちゃと水大さじ1（分量外）をかけラップで包み、1～2分レンジ加熱する。
残り半量も同様に加熱する。
- ② ブロッコリーは小さめに食べやすく切り、ゆでる。
- ③ ごまだれ和えとヨーグルトサラダの調味料をそれぞれのボールに合わせ、かぼちゃ、ブロッコリーの粗熱が取れたら半量ずつ各ボールに加え和える。



<1人分の栄養価>

	ごまだれ和え	ヨーグルトサラダ
エネルギー	91kcal	79kcal
蛋白質	3.5g	2.7g
脂質	2.7g	2.8g
炭水化物	14.4g	11.7g
食物繊維	3.4g	3.0g
塩分	0.7g	0.3g