

福女短が考えた



vege recipe

かぼちゃサラダ

エネルギー 134kcal (1人あたり)

卵のアレルギー除去食

かぼちゃサラダはマヨネーズで味付けをすることが多いですが、代わりにまぐろの缶詰とアレルギー用ミルクで味付けをし、しっとりマイルドな味になるように作りました。



<材料> (4人分)

| | |
|-----------|-------|
| かぼちゃ | 140g |
| ツナ缶 | 140g |
| きゅうり | 7g |
| 食塩 | 7g |
| スイートコーン | 10.5g |
| アレルギー用ミルク | 28g |

[作り方]

- 1 かぼちゃは皮をむいて一口大に切る。
- 2 鍋にかぼちゃを入れ、たっぷりの水でゆでる。
- 3 きゅうりは薄い輪切りにして塩をまぶし、しんなりしたら水気を絞る。
- 4 2をざるに上げて湯を切り、ボウルに移して熱いうちにフォークなどで潰し、アレルギー用ミルクを加えてよく混ぜる。
- 5 粗熱が取れたら油を切ったツナ、きゅうり、コーンを加えて混ぜ合わせる。

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

