

～ かぼちゃのサラダ ～



主菜は
『鶏のから揚げ』です

材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	5人分	
かぼちゃ	30g	1/4 個	① かぼちゃはワタと種を取り除いて、大きめの角切り、玉ねぎは1cm角又は薄切りにする。切ったかぼちゃと玉ねぎを柔らかくなるまでゆでる。枝豆はサッとゆでる又は解凍しておく。 ☆ 味が薄まらないように、しっかりと水気をきる ☆ 蒸すと、水っぽくならず、ほくほくとした食感に仕上がる ② カッコ内の調味料を合わせ、①の材料と和える。
玉ねぎ	15g	1/2 個	
枝豆(冷凍)	10g	50g	
マヨネーズ	4g	小さじ2	
ポッカレモン	0.5g	小さじ1/2	
塩	0.1g	少々	
こしょう	0.01g	少々	

豆知識

～かぼちゃの「ワタ」は、すいかの実と同じ!?～

かぼちゃは、ワタをきれいに除いてから調理するのがふつう。ですが、このワタをよく見ると、1つの種から1本の細い糸のようなものが出て、果肉とつながっているのです。これは、種が果肉から栄養をもらって成長している証！



このように、ワタは種を育てるために大切なもの。かぼちゃそのものの中でも栄養価が高いのです。なんと、同じウリ科の『すいか』では、このワタの部分をおいしく食べています。料理にもよりますが、捨てずに料理の中に取り入れて、かぼちゃを丸ごと味わってみるのもいいですね。

かぼちゃのワタの活用方法

まるで人間の赤ちゃんがへその緒を通して胎盤とつながっているかのよう！

★ ワタも一緒にやわらかく煮る

砂糖としょうゆを加えて煮れば、甘煮に



ミキサーにかけてポタージュスープに

