

# 調理師おすすめ献立

## 2023年9月12日 (火) 昼食

### 坊ちゃんかぼちゃのゴママヨサラダ



彦根産の旬の坊ちゃんかぼちゃを使用し彩り良く仕上げました。

#### 材料(4人分)

坊ちゃんかぼちゃ	200g
玉ねぎ	40g
ロースハム	40g
ゴマドレッシング	18g
マヨネーズ	12g
.....	
リーフレタス	20g
いりごま	0.4g

#### 栄養価(1人分)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	3.5g
炭水化物	12.1g
食塩	0.4g

#### 作り方

- ① 坊ちゃんかぼちゃは皮を剥き、3~4cm角に切る。30分ほど蒸してつぶし、冷ましておく。
- ② 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。
- ③ リーフレタスは一口大に切る。
- ④ ロースハムも一口大に切る。
- ⑤ ゴマドレッシングとマヨネーズを混ぜ合わせ、①、②、④と合わせる。
- ⑥ 器に③をひいて、ディッシャーで⑤を盛り、上からいりごまをのせて完成。

#### <一口メモ>

南瓜に多く含まれるβカロテンは体内で抗酸化作用のある「ビタミンA」として働きます。ビタミンAは、歯や骨、爪の健康を保ち、皮膚や粘膜を強化します。



メニュー考案者: 株)南テストィパル 調理師 林

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital