

優  
秀  
賞

平成29年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

# かぼちゃのカレー風味サラダ

筑西市 梶本 麻美

副菜部門

栄養価【1人分】

エネルギー 177kcal

食塩相当量 0.4g

野菜の量 70g



## 材料【1人分】

かぼちゃ(35g) きゅうり(20g) 赤パプリカ(20g) ツナ水煮缶(20g)  
雑穀ミックス(茹でたもの・5g) クリームチーズ(5g) マヨネーズ(8g)  
カレー粉(0.2g) 塩(0.2g) くるみ(5g)

## 作り方

- ① かぼちゃ、きゅうり、パプリカは5mm角に切る。
- ② かぼちゃとパプリカは電子レンジで加熱するか茹でて、水気を切っておく。
- ③ 室温に戻したクリームチーズをよく練り、マヨネーズとカレー粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ボールに水気を切ったツナと雑穀ミックス、きゅうり、  
②の野菜を入れ、③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 塩を加え、味を整える。
- ⑥ 器に盛り、刻んだくるみを飾る。

### 【組み合わせ例】

ごはん 牛肉の野菜巻き  
ほうれん草のキッシュ  
かぼちゃのカレー風味サラダ  
野菜のコンソメスープ


# 毎日野菜をフラスー皿！

**野菜摂取の目標量 350g** (1日あたりの推奨量)  
**茨城県民の現状 282g** (平均野菜摂取量)

平成28年度 茨城県総合がん対策推進モニタリング調査より

小鉢1皿分(約70g)ふやそう！


～ 一食あたりの目安量 ～



生野菜なら  
両手に山盛り

加熱

加熱した野菜なら  
片手に山盛り



## 野菜を食べる3つのメリット！

- ① 野菜は**低エネルギー**！  
たくさん食べて**満足感up**！



噛みこたえも  
ばっちり！

- ② 生活習慣病の予防に重要な  
**食物繊維・ビタミン類**がとれる！



- ③ 摂りすぎた食塩を体から排出する働き  
のある**カリウム**が含まれている！

