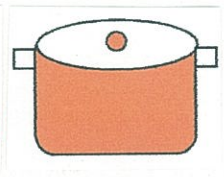


このレシピで

野菜が **135** g

とれます♪

ここがスゴイ！！

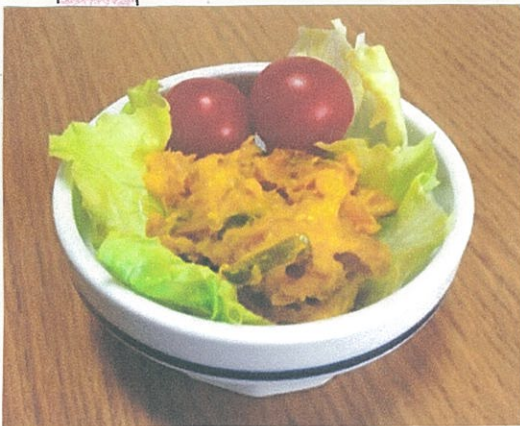


スイーツ感覚!?

かぼちゃのサラダ



砂糖の代わりに
はちみつを使うと
もっとおいしくなるよ♡
お試しあれ!!



〈材料〉

- ・かぼちゃ 100g [小ぶり1/8個]
 - ・砂糖 6g [小さじ2]
 - ・マヨネーズ 8g [小さじ2]
 - (・レタス 15g)
 - (・ミニトマト 20g [2個])
- ↳なくてもOK!

〈作り方〉

- ① かぼちゃを1.5cm角に角切りし、耐熱容器に入れて600Wで4分間加熱する。
- ② 砂糖、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ③ 皿にレタスをしいて盛り付け、トマトを添えて完成!!