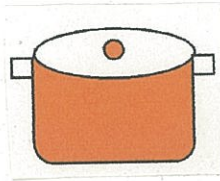


このレシピで

野菜が 80 g  
とれます♪

ここがスゴイ！！



# かぼ"ちゃと"りんご"のサラダ"

## ＜材料＞1人分

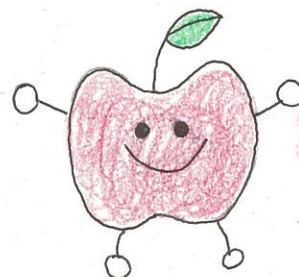
- 冷凍かぼ"ちゃ 80g(3個)
- "りんご 50g(1/4個)
- 砂糖 6g(小じ2)
- 水 15ml(下じ1)



## ＜作り方＞

- ① 冷凍かぼ"ちゃを皿に舞せ、ラップをかいてレンジで600w 3分加熱する。
- ② "りんごを0.5cm幅のいちおう切りにし、砂糖水とからめておく。
- ③ かぼ"ちゃを皮ごとフォークでつぶし、冷めたら②に混ぜて和える。

砂糖水と一緒に混ぜるとでかぼ"ちゃもパサつかないよ!!!



相模女子大学  
実習生