

# かぼちゃ

## ～さっぱりサラダ～

下野市の採れたて  
野菜レシピ



☆材料(2人前)☆

かぼちゃ..... 100g

レーズン..... 10g

マヨネーズ..... 大さじ1/2

プレーンヨーグルト

..... 20g

- ① かぼちゃを一口大に切り、茹でる。
  - ② ①が茹であがる頃に、レーズンも入れてふやかす。  
ザルにあげて良く水気をきる。
  - ③ マヨネーズとヨーグルトを合わせておく。
  - ④ ②が冷めたら、③を和えて盛り付ける。
- ※お好みでアーモンドスライスをのせてもOK。



1個の場合はずっしりと重い物、切っている場合は切り口の色が濃いもの、古くなると種が沈んでくるので、種がきれいにそろっているものを選びましょう。保存する場合は、種、わたを取り除くと長持ちします。

野菜料理(漬物以外)を  
**1日5皿**目指して  
摂りましょう!

**Go!Go!5皿!**

1人分  
エネルギー 80kcal  
塩分 0.1g

# しいたけ

## ～カレーマリネ～

下野市の採れたて  
野菜レシピ



### ☆材料(2人前)☆

#### 鶏もも肉

(皮なし) ..... 120g

A カレー粉 ..... 小さじ1

プレーンヨーグルト

..... 大さじ2

ケチャップ ..... 大さじ1/2

おろしにんにく

..... 小さじ1/3

酢 ..... 大さじ1/2

しいたけ ..... 3枚

玉ねぎ ..... 1/4個

小松菜 ..... 50g

料理酒 ..... 大さじ2

塩 ..... 少々

- ① 鶏肉はひと口大に切り、合わせたAと一緒にジッパーつきのポリ袋に入れて2時間ほど冷蔵庫で漬け込む。
- ② 玉ねぎは1cm幅に切り、しいたけは1/4に切り、小松菜は食べやすい長さに切る。
- ③ 熱したフライパンに玉ねぎ、しいたけ、料理酒を入れて蒸し焼きにし、材料に火が通ったら①と小松菜を加え、炒めながら水分を飛ばし、最後に味を調べて完成。



1人分  
エネルギー 139kcal  
塩分 0.6g