



かぼちゃと レーズンのサラダ

レーズンには鉄分、カリウム、マグネシウムなどのミネラル、抗酸化作用のあるポリフェノール、さらに食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整え、貧血予防、アンチエイジングなどの手助けをしてくれます。低脂質であるカッテージチーズを合わせることで、ヘルシーに栄養を摂れる副菜に仕上げました。



● 材料(4人分)

- | | |
|-------------|----------|
| ・かぼちゃ(皮つき) | 280g |
| ・レーズン | 40g |
| ・カッテージチーズ | 60g |
| ・フレンチドレッシング | 大さじ1と1/3 |

● 作り方

- ①かぼちゃを角切り(1cm角)にし、レーズンを水につけておく
- ②かぼちゃを2等分して耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかける。電子レンジ(500W)で5～6分加熱し、あら熱がとれるまで数分おく
- ③あら熱がとれたら、水切りをして水気をふきとったレーズン、カッテージチーズ、フレンチドレッシングを加え混ぜ合わせる

1人分 ◎エネルギー108kcal ◎食塩相当量0.1g ◎たんぱく質2.4g

監修：健康づくり課（管理栄養士）

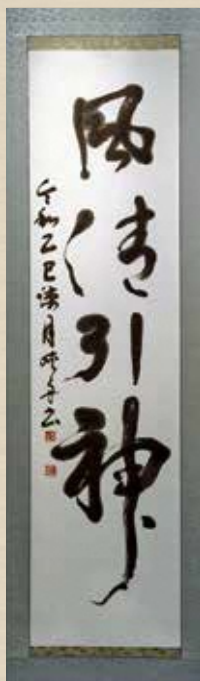
Art & Culture

鴻巣市文化団体連合会に加盟する団体の作品を紹介します。

— 鴻巣書道人連盟 — 〈書道〉



杜甫の詩
本橋 春景



風清引神
園部 峡舟

— 吹上華道連盟 — 〈華道〉



古流大観流
小西 容雲



いけばな翔咲会
今井 愁咲



桂古流
石川 華栄