

# ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門



素材名

はだか麦入り  
始良市産冬至かぼちゃのサラダ

名前  
(ニックネーム)

始良市教育委員会保健体育課  
(事務担当: 商工観光課) 様

所在地 (県名)

鹿児島県

## ポイント

始良市産はだか麦、冬至かぼちゃを使用。  
かわいく！おいしく！栄養たっぷり？  
お子様におすすめの一品です。

## 材 料

(子ども1食分程度)  
じゃがいも 10g  
かぼちゃ 25g  
はだか麦 4g  
にんじん 8g  
きゅうり 10g  
食塩 0.2g  
こしょう 0.1g  
食塩ボイル用 0.4g  
エッグケアマヨネーズ 8g  
ブロッコリー 20g  
ミニトマト 10g

## 作り方

1. じゃがいも、かぼちゃは一口大、にんじんは1cm切り、きゅうりは輪切り、ブロッコリーは小房状にカットする。ミニトマトはヘタをとりきれいに洗っておく。
2. はだか麦をきれいに洗い、30分浸水する。浸水後、柔らかくなるまで15分程度茹で、ザルにあげておく。
3. にんじんときゅうりは、サッと塩ゆでする。ブロッコリーも茹でる。
4. じゃがいもとかぼちゃは、柔らかくなるまで茹で、つぶす。
5. はだか麦と3・4の野菜を塩・こしょうとマヨネーズで和える。