

# 【かぼちゃサラダ】

## 〈材料〉

かぼちゃ

ツナ缶

マヨネーズ



## 〈作り方〉

- ①切ったかぼちゃを耐熱皿にのせ、電子レンジで温める。
- ②柔らかくなったかぼちゃにツナ缶を混ぜる。
- ③マヨネーズ、塩、こしょうで味をととのえる。

\*きゅうりを入れても美味しいですよ!

## 朝食の準備 スピードアップのポイント



## 朝食の工夫

朝食は、一日のはじまりの大切なエネルギー源です。時間がないからといって抜いてしまわないように気をつけて！前夜の残り物を活用したり、冷凍したごはんをあたためて使うのも便利ですね。

Point2：調理しなくていいものを用意

そのまま食べられるチーズや果物を用意しておけば、時間も手間もかかりません。