



増田 凌翔くん 3歳 (女岩区)



ながた いちか 永田 依干花ちゃん 3歳 (門屋)



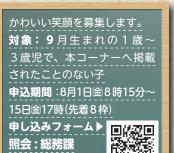
ました せな きま きま きま きま (白羽区)



財部 奈來ちゃん 2歳 (佐倉一区)



<sup>みずの すいは</sup> **水野 翠華ちゃん 2歳** (東町)

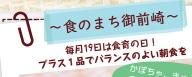




to た あんな **独地 を 表那ちゃん 1歳** (桜ヶ池)



**鈴木 愛采**ちゃん 1歳 (大山)



**☎0537**851132



カボチャツナサラダ

## 材料(4人分)

カボチャ・・・・・180g キュウリ・・・・・・1/2本 チーズ・・・・・・4個 ツナ水煮・・・・・・1缶 マヨネーズ・・・・・大さじ4 ブラックペッパー・・・・適量

▶ 1人分=188kcal ▶食塩相当量 0.7g

## 作りかた

- ■カボチャは、種を取り、皮付きの まま適当な大きさに切り、電子レ ンジで加熱し、やわらかくする。
- 2キュウリは、斜め切りにする。チーズは1cm角切りに切る。ツナ缶は水気を切っておく。
- **312**とマヨネーズを混ぜ合わせ、 最後にブラックペッパーを振りか ける。