


 サツマ薬局の妊活応援レシピ
 

# 夏に食べたい!! カボチャのサラダ

「医食同源（いしょくどうげん）」

日頃からバランスの取れた美味しい食事をとることで病気を予防・治療しようとする考え方で、これは中国の薬食同源思想から着想を得て、近年日本で造語された言葉です。

季節にあった新鮮な物や安全な物を食べることは妊娠しやすい身体作りにも繋がります。

そこで、とってもカンタンなレシピを栄養士さんに考えてもらいました♪



色々なアレンジをお試しください♪

## 基本の材料（2人分）

- かぼちゃ 1/8～1/6個
- 人参 1/2本
- 玉ねぎ 1/3～1/2個
- 茹でてさやを取った枝豆 ひと握り（1/2パック程度）
- チーズ 30g（ブロックチーズ2個）
- ドライなつめ 6～10粒程度
- カシューナッツ 6～10個程度
- 砂糖 小さじ1
- マヨネーズ 大きじ1
- プレーンヨーグルト 大きじ1



## ◆ 作り方

- ① かぼちゃを適当な大きさに切る。（3cm角程度）  
人参・玉ねぎを食べやすい大きさに切る。（1cm角程度）
- ② かぼちゃを蒸し器に入れ、少し柔らかくなったなら、人参・玉ねぎを蒸し器に入れる。  
（または、レンジで3分ほど、柔らかくなるまで加熱）
- ③ かぼちゃが柔らかくなったなら、ボールに移して砂糖を加える。  
フォークでかぼちゃを軽く潰しながら混ぜる。
- ④ 粗熱がとれたら、枝豆・5mm角に切ったチーズ（食べやすい大きさにちぎったスライスチーズ）・5mm程度に切ったドライなつめ・カシューナッツを加える。
- ⑤ マヨネーズとプレーンヨーグルトを混ぜたソースをかけて完成！

ワンポイント  
Advice

夏野菜のかぼちゃに妊娠力アップの食材をプラス、手軽に多くの品目をとれるようにしました。ゆでたマカロニなどを加え、上にチーズを乗せてこんがり焼けばグラタンに。パンにはさめばホットサンドに。色々なアレンジをぜひお試しください♪