




【かぼちゃのごま味噌和え】

かぼちゃ



(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
149	2.6	2.9	0.6	5.1

材料 (2人分)	作り方
冷凍かぼちゃ…200g 【A】 すりごま…大さじ1 味噌…大さじ1/2 砂糖…大さじ1/2 みりん…大さじ1 醤油…小さじ1/4	① 耐熱皿に冷凍かぼちゃを並べ、ふんわりラップをして600wの電子レンジで2~3分加熱する。 ② 【A】の調味料を合わせる。 ③ ①のかぼちゃを軽くつぶしながら合わせておいた【A】で和える。
	ポイント! かぼちゃは煮物だけでなく、和え物にもおすすめ♪