

かぼちゃとわかめの白和え



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 75kcal
たんぱく質： 2.6g
脂 質： 2.6g
炭水化物： 12.9g
食塩相当量： 0.3g

【材料（4人分）】

かぼちゃ	350g
カットわかめ	5g
A	
白すりごま	大さじ2(18g)
酢	大さじ3(45g)
砂糖	小さじ2(6g)
しょうが	20g

【下準備】

- かぼちゃ・・・1cmの角切り
- カットわかめ・・・水で戻し細かく切る
熱湯に通す
- しょうが・・・細いせん切り
- Aを合わせておく

【作り方】

- ① かぼちゃは茹でる。わかめはさっと茹でる。
- ② かぼちゃ、わかめをAで和え、しょうがを混ぜる。

かぼちゃは瀬戸内市の特産品です。

かぼちゃに含まれるビタミンA、ビタミンCには、皮膚や粘膜の健康を維持するはたらきがあります。