



かぼちゃのごま和え



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 76kcal
たんぱく質： 2.1g
脂 質： 2.0g
炭水化物： 15.1g
食塩相当量： 0.3g

【材料（4人分）】

かぼちゃ	250g	
さやいんげん	30g	
A	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1(18g)
	砂糖	小さじ1(3g)
	ねりごま	大さじ1(12g)

【下準備】

○かぼちゃ・・・1cm厚さのいちよう切り
○さやいんげん・・・すじを取り、2cmに切る
○Aを合わせておく

【作り方】

- ① かぼちゃは耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジ（500w）で5分程度加熱する。
- ② いんげんは、かぼちゃと同様に加熱する。
（加熱時間は1分半程度）
- ③ Aで①・②を和える。

かぼちゃは瀬戸内市の特産物です。

かぼちゃの甘みとねりごまのコクで、塩分が少なくてもおいしく食べられます。