



かぼちゃのごま焼き



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：128kcal
たんぱく質：1.7g
脂質：5.3g
炭水化物：18.7g
食塩相当量：0.2g

【材料（4人分）】

かぼちゃ	240g
A	みりん 大さじ3(54g)
	しょうゆ 小さじ1(6g)
	水 少々
すりごま	大さじ1(6g)
サラダ油	小さじ2(8g)

【下準備】

○かぼちゃ・・・皮付きのまま1cm厚さのいちよう切り

【作り方】

- ① かぼちゃは耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（500w）で2分程度加熱する。
- ② フライパンにサラダ油を敷き、①を焼き目がつくまで焼く。
- ③ 弱火にし、Aを流し入れる。水気が少なくなったらすりごまをからめる。

かぼちゃは瀬戸内市の特産物です。

かぼちゃには、抗酸化作用のあるβカロテンとビタミンEが含まれています。どちらも脂溶性ビタミンなので、油で料理をすると吸収率が高まります。

電子レンジで加熱してから焼くことで、時短になります。

みりんのアルコールが気になる場合は、砂糖大さじ1と水大さじ3で代用しましょう。水少々は不要です。