



瀬戸内市 管理栄養士



# 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。