



野菜量
140g

かぼちゃのごまみそ和え



レンジで作るかぼちゃの簡単おかず



栄養価 (1人分)

エネルギー 185kcal
たんぱく質 4.1g
脂質 4g
食塩相当量 1.1g

●材料 (4人分)

かぼちゃ	280g	すりごま	大さじ2
みそ	大さじ1		
みりん	大さじ1		
水	大さじ1		

●つくり方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、ひと口大に切る。ラップをかけて電子レンジで加熱する (500Wで1分)。
- ② 器でみそ、みりん、水を混ぜておく。①に入れてよく混ぜる。
再度ラップをかけてレンジで加熱する (500Wで5分)。
- ③ すりごまを入れて和える。

●アドバイス

- ・あと一品ほしいとき、手軽に作れる副菜です。

かんたん
ステップ



STEP 1

かぼちゃをレンジで
1分加熱する。



STEP 2

みそ、みりん、水を加え
もう一度レンジで5分加熱する。
すりごまを入れて和える。