

かぼちゃの胡麻和え



材料 【2人分】

かぼちゃ…………… 150g
めんつゆ（3倍濃縮）…………… 大さじ1
すりごま…………… 大さじ1/2



<1人分の栄養価>
エネルギー 99 kcal

1人分の野菜 75 g



塩分 0.8 g

作り方

- 1) かぼちゃを一口大に切る。
- 2) 耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ（600W）で約2分30秒加熱する。
- 3) ボウルにかぼちゃを入れ、めんつゆ、ごまで和える。

Cooking Point

- ・電子レンジを使うので手軽に作ることができます。



対象：子どもから
ご年配の方まで