

## かぼちゃと人参の香味和え



### 材料 【4人分】

かぼちゃ	150 g
にんじん	50 g
青じそ	5枚
しょうが	1片
塩	小さじ1/2



<1人分の栄養価>  
エネルギー 40 kcal

1人分の野菜 53 g



塩分 0.6 g

### 作り方

- 1) かぼちゃ、にんじんは細い千切りにする。しょうが、青じそも同様に細い千切りにする。
- 2) かぼちゃとにんじんに塩を振り、軽く和える。耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで約1分程度加熱する。
- 3) 2) の水気をきってから、青じそとしょうがを加え混ぜ、味をなじませる。

### Cooking Point

- かぼちゃもにんじんも適度に歯ごたえを残すことがポイントです。
- しょうがの代わりに砂糖小さじ1弱を合わせても美味しくいただけます。



対象：子どもから  
ご年配の方まで