

カボチャとこんにゃくのゴマ和え



1人分の材料

カボチャ…………… 45g
 こんにゃく…………… 35g

★みそ…………… 5g (小さじ1)
 ★砂糖…………… 3g (小さじ1)
 ★みりん…………… 1cc
 ★しょうゆ…………… 1cc
 ★すりゴマ…………… 3g (小さじ1)



栄養成分表示 (1人あたり)

エネルギー (Kcal)… 65Kcal
 たんぱく質 (g) …… 2.2g
 脂質 (g) …………… 2.0g
 炭水化物 (g) …… 15.3g
 食塩相当量 (g) …… 0.7g

- ①★の材料を混ぜておく。
- ②カボチャは1口大に切り、こんにゃくはスプーンを使って1口大に切る。
- ③耐熱の器にこんにゃくを入れ、ラップをかけ電子レンジ(500W)で2分間加熱する。その後、こんにゃくを水洗いし、水気を切っておく。
- ④耐熱の器にカボチャを入れ、ラップをかけ電子レンジ(500W)で5分間加熱する。(火が通ったことを確認する)
- ⑤カボチャが熱いうちに①の調味料とこんにゃくを混ぜ合わせる。