

おうち de 満点!! プラス1メニューレシピ

かぼちゃとさやいんげんの胡麻和え

<材料> 1人分



かぼちゃ		1/12個 (80g)
さやいんげん		5本 (40g)
あえ衣	●すり白ごま	大さじ1 (6g)
	●みりん	小さじ1 (6g)
	●しょうゆ	小さじ2/3 (4.5g)



<作り方>

- ① かぼちゃは種とわたを除き、1cmの厚さで3cmの幅に切る。
さやいんげんはへたと筋を除く。
- ② 耐熱皿にかぼちゃを入れ、水でぬらしたキッチンペーパーをかぶせてラップをかけ電子レンジ (600W) で3分加熱する。
さやいんげんも電子レンジ (600W) で1分加熱し、長さを3~4等分に切る。
- ③ ボールにあえ衣を混ぜ合わせ、②を加えて全体をあえ、器に盛る。

<ポイント>

- ・ かぼちゃはビタミンA、C、Eを多く含む緑黄色野菜です。
抗酸化作用があり、夏バテや肌荒れの予防が期待できます。
- ・ ごまで和えることで食物繊維、鉄を補うことができます。
- ・ 電子レンジで加熱すると、短時間で仕上がります。
また、蒸すことで栄養素が損なわれにくいです。

15分位でつくれるよ!
冷凍野菜を使えばもっと時短!

<栄養価>

【エネルギー 136kcal】 【たんぱく質 3.8g】 【脂質 3.5g】
【炭水化物 22.6g】 【食塩相当量 0.7g】

