

おすすめヘルシーレシピ

かぼちゃのごま味噌あえ

(エネルギー80kcal、たんぱく質 2.2g 脂質 2.0g 食塩相当量 0.4g)

材料 (2人分)

- かぼちゃ 100g
- さやいんげん 20g (2本)
- <A (ごま味噌だれ)>
- すりごま (白でも黒でも可) 小さじ2
- みそ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- みりん風 小さじ1



作り方

- ① かぼちゃは2cm角、さやいんげんは3cm長さに切り、それぞれ茹でてザルに上げておきます。かぼちゃは煮崩れしないように注意しましょう。(ラップをかけて電子レンジで加熱も可)
- ② 小鍋にA(ごま味噌だれ)の材料を入れ火にかけ、中火で焦げないようにかき混ぜながら煮溶かします。
- ③ ②が熱いうちに、かぼちゃとさやいんげんを入れ、軽く和えます。器にこんもり盛り付けます。

ひとこと

ごま味噌の和え衣が、かぼちゃの素材のおいしさを引き立てています。かぼちゃに味をつけていないので塩分を減らすことができます。さつまいも等のいも類に代えたり、さやいんげんをアスパラ等に代えてもおいしくいただけます。