



時短で  
ラクラク

# かぼちゃときのこのごま味噌和え



## 材 料 (2人分)

- かぼちゃ …… 100g
- しめじ …… 1/4パック
- A { みそ …… 小さじ1と1/2
- { みりん …… 小さじ1
- { 砂糖 …… 小さじ1/2
- { 水 …… 小さじ2
- 白すりごま …… 小さじ2



Ebetsu Vegetable Life

## 作り方

- ① かぼちゃは一口大、しめじは小房にほぐす。
- ② 耐熱容器に合わせておいたA、かぼちゃ、しめじを入れ、ラップをして、レンジで3分半程度加熱。熱いうちにすりごまを加えて全体をよく混ぜ合わせる。

1人分の栄養価等

- 63Kcal
- 塩分 0.6g