



今月の料理 食生活改善推進協議会

〈副菜〉 かぼちゃのごまだれかけ

かぼちゃは、煮たり、焼いたり、てんぷらにしたりとどんな調理法も合いますが、今回は、電子レンジで加熱して、しゃきしゃきしたきゅうりと合わせました。残った生のかぼちゃは使いやすい大きさに切って、冷凍保存しておくとう便利です。

材料(4人分)

かぼちゃ	240g	
きゅうり	1本	
A	白ねりごま	大さじ1・1/2
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	大さじ2/3
	水	小さじ2

エネルギー	96kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	3.3g
カルシウム	81mg
食塩相当量	0.4g

作り方

- ①かぼちゃは7～8mm厚さのくし形に切る。耐熱皿に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で4～5分加熱する。
- ②きゅうりは細切りにする。
- ③Aを合わせてなめらかに混ぜる。
- ④①を器に盛り、②をのせ、③をかける。