



日本

かぼちゃのごま和え



材 料 (3 ~ 4 人分)

かぼちゃ 1/4 切 (タネ取り後 300g)

みりん 大さじ 2

すりごま - A 大さじ 1

醤油 - A 大さじ 1/2

砂糖 - A 小さじ 1

使用した容器：満水容量 600mL の耐熱容器。

(品番 SYTN-60)

作 り 方

- 1 かぼちゃは一口サイズに切り、耐熱容器に入れてみりんをふりかける。
- 2 1 に耐熱容器のフタ又はラップをふんわりかぶせ 600w の電子レンジで 5 ~ 6 分加熱する。
- 3 2 に A の調味料を入れてかき混ぜればできあがり。

※冷蔵保存：3 日間