

時短料理研究家
若菜まりえ監修

—おうちで世界一周—
レンジで作る！
家族が喜ぶ世界の旨ごはん



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