

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 249

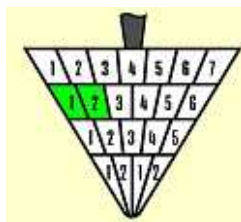
1人分の栄養価

かぼちゃのごま煮

(調理時間 約15分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

食事バランスガイド



副菜2つ



エネルギー	100kcal
タンパク質	3.4g
脂質	1.5g
塩分	1.3g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

かぼちゃ...	200g
しめじ...	1/2パック
だし汁...	300cc
砂糖...	小さじ1
塩...	少々
みりん	大さじ1
しょうゆ...	大さじ1
すり白ごま...	大さじ1/2

A



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

かぼちゃは固めに煮た方が美味しいです。



作り方

かぼちゃは一口大に切り、面取りしておく。

しめじは石づきを取って、小房に分ける。

鍋に のかぼちゃにかぶるくらいの水を入れて火にかける。沸騰後、1～2分したらお湯をきり、Aの調味料を加え、落とし蓋をして弱火で10分程火が通るまで煮る。

を加えて軽く煮て器に盛る。

その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。