

「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

| | |
|-------|-------------|
| メニュー名 | やみつき！無限かぼちゃ |
|-------|-------------|

| | |
|------|----|
| 区分 | 副菜 |
| 調理時間 | 5分 |
| 季節 | 秋 |



| 栄養成分 (1人分) | エネルギー (kcal) | 食塩相当量 (g) | 野菜量 (g) |
|---------------|--------------|-----------|---------|
| | 77 | 0.6 | 45 |

| 材料 (2人分) | |
|---------------------------|------|
| 食材・調味料 | 分量 |
| かぼちゃ | 100g |
| A 「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」 | 小さじ1 |
| A 「丸鶏がらスープ」 | 小さじ1 |
| いり白ごま | 小さじ2 |

| | |
|-----|---|
| 作り方 | 1 かぼちゃは2cm角に切り、耐熱容器に入れる。ラップをかけて電子レンジ (600W) で2分加熱し、Aを加えて混ぜ合わせる。 |
| | 2 器に盛り、ごまをふる。 |

| | |
|-----------|---|
| メニューのポイント | かぼちゃで！巷で話題の無限シリーズ！ レンジでかんたん♪おはしが止まらないおいしさ☆ |
|-----------|---|

出典元「レシピ大百科」