

かぼちゃの焼きびたし

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

ごま油 …………… 小さじ1/2

酒 …………… 小さじ1

砂糖 …………… 小さじ1

しょうゆ …………… 小さじ1

唐辛子 …………… 少々(お好みで)

A

✦ かぼちゃ …………… 1/8個(140g) : くし形切り

Point

出来立てはもちろん、
冷めてもおいしいので
お弁当のおかずにも
おすすめです。

作り方

- ① Aを合わせておく。
- ② トースター(または魚焼きグリル)でかぼちゃを焼く。
- ③ ①に、焼いたかぼちゃを漬ける。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
78kcal	2.9g	0.4g	328mg	24mg

