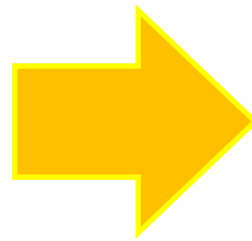
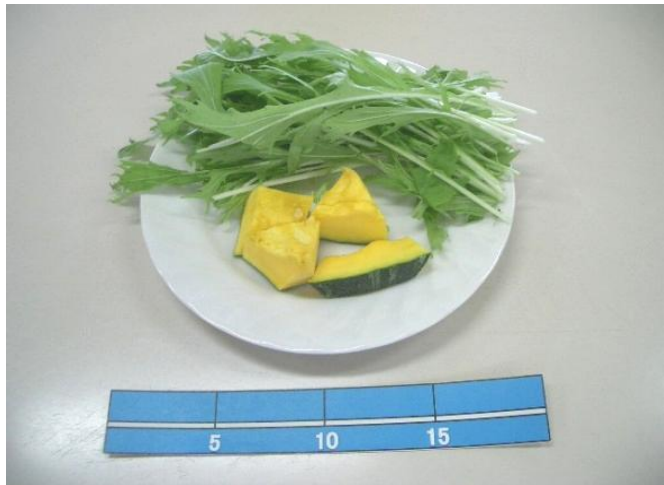


副菜編 もっと野菜を！ ～コマが回る食べ方のコツ



■ かぼちゃと青菜のごまあえ



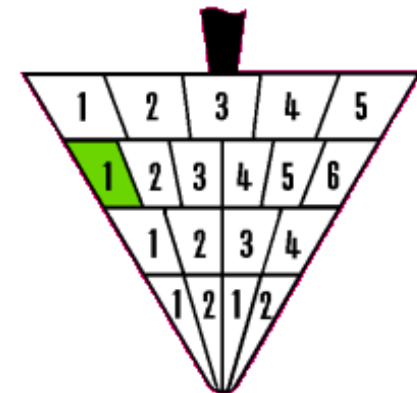
野菜総重量 90g

食事バランスガイド

・副菜 1つ(SV)

～ 栄養価 ～

・エネルギー	92kcal
・タンパク質	3.0g
・カルシウム	141mg
・カリウム	452mg
・食物繊維総量	3.5g
・食塩相当量	0.7g



■ かぼちゃと青菜のごまあえ ～レシピ～

材 料	分量(1人分)
かぼちゃ	50g
青菜	40g
A	練り白ごま 小さじ1
	濃口しょうゆ 大さじ1/4
	砂糖 大さじ1/4
	だし汁 大さじ1/2
すりごま	少量

< 作り方 >

- ①かぼちゃは一口大のくし切りにし、ラップに包んで電子レンジで2分加熱する。
(分量が多くなったら、その分長くかける。)
- ②青菜はゆでて水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。
- ③ボウルに練りごまを入れて混ぜ、Aの材料を加えて混ぜ、①と②をあえる。
器に盛り、ごまをふる。

★ ポイント ★

- ・緑黄色野菜がたっぷり入ったメニュー。
甘めの味付けなので、お子さんも食べやすいですね。
- ・普段、煮ることが多いかぼちゃもあえものにしてみてはいかが？

