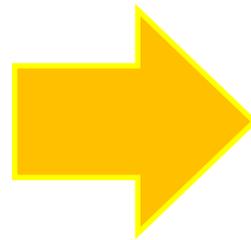
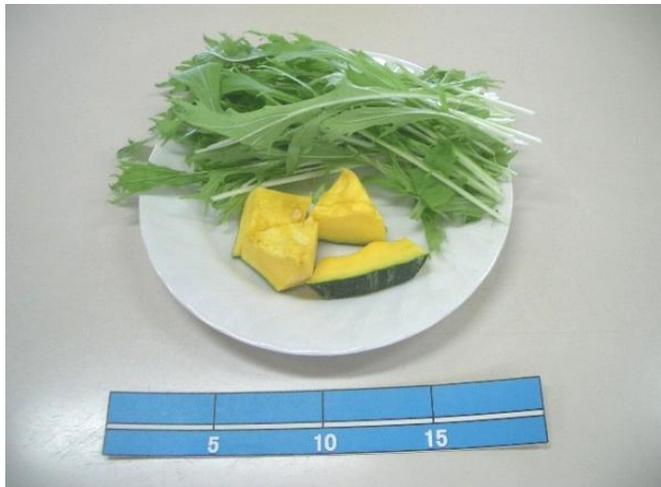


副菜編 もっと野菜を！ ～コマが回る食べ方のコツ

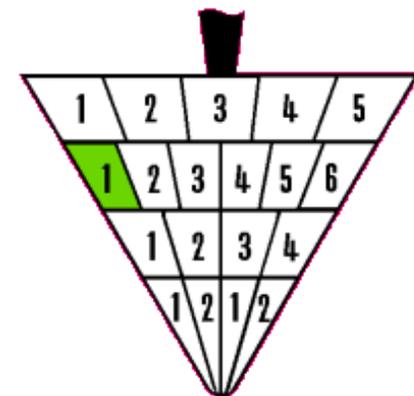


■ かぼちゃと青菜のごまあえ



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？

