



ごまごまかぼちゃ

かぼちゃの甘味がひきたちます!



0.2g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

| | |
|-----------|--------|
| かぼちゃ | 120g |
| A すりごま(白) | 小さじ2 |
| すりごま(黒) | 小さじ1 |
| しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |



作り方

1. かぼちゃは2cm角程度の大きさに切り、面取りする。
2. Aを混ぜ合わせておく。
3. フライパンに1のかぼちゃの皮面を下にしてならべる。1cmくらい水を入れてフタをし、水分がなくなるまで蒸し焼きにする。沸騰したら火を弱め、焦げ付かないように注意する。
4. 2と3を和えれば出来上がり。