

# 作ってみましょう 人気の給食レシピ 「かぼちゃの胡麻和え」

〈子ども1人分〉  
・エネルギー 47kcal  
・たんぱく質 1.1g  
・脂質 0.9g  
・塩分 0.1g

【材料】子ども6人分

かぼちゃ 180g (およそ中1/8カット)  
人参 60g (およそ中1/3本)  
すり白ごま 大さじ1  
砂糖 小さじ2と1/2弱  
みりん 小さじ1/2  
しょうゆ 小さじ1弱

【作り方】

- ① かぼちゃは厚めのいちよう切り、人参はいちよう切りにカットし、それぞれ茹でるか、電子レンジで加熱して柔らかくする。
  - ② 耐熱ボールに砂糖・みりん・しょうゆを入れて混ぜ、ラップをかけて、砂糖が溶けるまで電子レンジで少し加熱する。
  - ③ ②の調味料と、かぼちゃ・人参・すり白ごまを和える。
- ★かぼちゃはカットしてある冷凍かぼちゃを使っても便利です。

