

かぼちやキムチ



ひとりぶん
1人分あたり

にほんじん しょくじせつしゅきじゅん ねんぼん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー : 113Kcal

たんぱく質^{しつ} : 3.0 g

脂質^{ししつ} : 4.7 g

炭水化物^{たんすいかぶつ} : 18.9 g

食物繊維総量^{しょくもつせんいそうりょう} : 4.0 g

食塩相当量^{しょくえんそうとうりょう} : 1.6 g

ちょうりじかん
調理時間

10^{ぶん}分



おいしい作り方^{つく かた}

ざいりょう ふたりぶん
・材料 (2人分)

かぼちゃ・・・150g (1/8個)^こ

キムチ・・・100g

マヨネーズ・・・12g (大さじ1)^{おお}

いりごま・・・2g (小さじ2/3)^こ

あお
青ねぎ・・・10g

☆ポイント☆

いがい く
意外な組み合わせ!?
おかずにもおつまみにも
ぴったり!



てきとう おお
1.かぼちゃは適当な大きさに切る。^き



つぶ
3.かぼちゃを潰し、キムチ・マヨネーズを加えて混ぜあわせる。^{くわ}



ふん
2.600Wで3分ほど加熱する。^{かねつ}



うつわ も つ
4.器に盛り付けて、いりごまとねぎをふりかける。