

かぼちゃとピーマンの胡麻酢和え

	材料(2人分)			
	かぼちゃ		100g	
ピーマン		1個		
和え衣				
酢		大さじ 1		
砂糖		大さじ 1		
塩		大さじ 1/6		
白すりごま		小さじ 2		
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	77 kcal	1.6g	1.4g	0.5g



作り方

1. かぼちゃは 5 mm厚さの一口大に切る。電子レンジ 600wで 2分 30秒加熱する。
2. ピーマンは 1.5 cm角の色紙切りにし、電子レンジ 600wで 30秒程加熱する。
3. 和え衣を作り、1と2を和える。



コメント

- ・ かぼちゃにはビタミン A・E・C が含まれます。