

南瓜のごまあえ

【材料】 子ども6人分

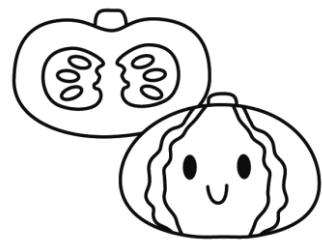
- ・南瓜 180g
- ・人参 60g
- ・白ごま（すっておく） 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・みりん 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1弱

〈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

【作り方】

- ①南瓜、人参は7ミリ位の厚さのいちよう切りにする。人参はゆでる。
南瓜は蒸すか、電子レンジで加熱して柔らかくする。
- ②ごま、砂糖、みりん、しょうゆを合わせて和え衣を作っておく。（多少多めに作っておく方が味の調整がききます）
- ③①と②を合わせる。



☆日本では昔から冬至に南瓜を食べ、ゆず湯に入ると健康によいといういわれがあります。南瓜にはカロテン（ビタミンA）などが含まれているので、ビタミンが不足しがちなこの時期には積極的に食べたい野菜です。