

野菜量  
70g



## かぼちゃとなすのくずし煮

野菜が崩れることで調味料の絡みが良くなり、少ない調味料でもおいしく仕上がります

### 材料(2人分)

かぼちゃ・・・100g  
なす・・・40g  
水・・・大さじ2  
サラダ油・・・大さじ1/2  
みりん・・・大さじ1/2  
濃口醤油・・・大さじ1/2  
ごま油・・・小さじ1/2  
白いりごま・・・大さじ1/2

### 作り方

- ①かぼちゃとなすは1cm厚さに切り、なすは水にさらす。
- ②電子レンジ600Wでかぼちゃに箸が刺さるくらいの硬さになるまで加熱する。
- ③サラダ油をひいたフライパンでかぼちゃとなすを炒め、分量外の水(200ml程度)を加え、蓋をして4~5分煮る。
- ④みりん、濃口醤油を加えて混ぜる。
- ⑤最後にごま油で香りをつけ、いりごまを散らす。

1人分  
栄養量

エネルギー:106kcal/タンパク質:1.9g/脂質:5.8g  
炭水化物:13g/食塩相当量:0.7g



野菜量  
80g

## かぼちゃのドレッシングかけ

電子レンジでの加熱で水溶性のビタミン類も逃さず食べられます

### 材料(2人分)

かぼちゃ・・・120g  
玉ねぎ・・・40g

A

酢・・・・・・・・大さじ1  
ごま油・・・・・・・・小さじ1/2  
濃口醤油・・・・・・小さじ1

### 作り方

①かぼちゃ、玉ねぎを薄くスライスし、電子レンジ600Wで食べやすい硬さになるまで(5分程)加熱する。

②皿に盛り、Aのドレッシングをかける。

1人分  
栄養量

エネルギー:79kcal/タンパク質:1.8g/脂質:1.5g  
炭水化物:17.1g/食塩相当量:0.4g