

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

ざいりょう ふたりぶん
・材料 (2人分)

かぼちゃ・・・150g (1/8個)

キムチ・・・100g

マヨネーズ・・・12g (大さじ1)

いりごま・・・2g (小さじ2/3)

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。



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。



ぶん
2.600Wで3分ほど加熱する。



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。