



おうちでチャレンジ!

らくらく
レシピ

大学かぼちゃ

お弁当のおかずやおやつにも!



ra - 22

材料<2人分>

かぼちゃ・・・120g (1/8個)

はちみつ・・・大さじ1

しょうゆ・・・少々

黒いりごま・・・適宜



【一口メモ】

油で揚げない、簡単大学かぼちゃです。
お弁当のおかずや、子どものおやつにもぴったりです。

作り方

①かぼちゃは小さめの一口大に切る。

②耐熱容器に①を入れ、ふんわりラップをかけて、電子レンジで2分30秒(600W)加熱する。

*かぼちゃが固いようなら、さらに30秒加熱する。

③はちみつ、しょうゆを加えて混ぜ合わせ、さらに30秒加熱する。

④いりごまをふりかける。