

かぼちゃのごまみそ蒸し



材料(幼児4人分)

- かぼちゃ…1/8個
- みりん…小さじ2
- みそ…小さじ2
- ごま…大さじ1

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切る。調味料はよく混ぜ合わせる。
- ② かぼちゃと調味料を和え、軽くラップをして電子レンジ600wで3分ほど加熱する。(串が通るまで加熱する)

POINT!

- ☆ 余ったかぼちゃのごまみそ蒸しは、温かいうちにマッシュして、きゅうりなどの野菜を入れマヨネーズで和えてもおいしいです。
- ☆ かぼちゃは、ビタミンAだけではなく食物繊維やビタミンCも豊富に含んでいます。
- ☆ 冷凍かぼちゃを使えば、時短にもなります。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 59kcal たんぱく質 1.5g ビタミンA 134μg

