

「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

メニュー名	やみつき！無限かぼちゃ
-------	-------------

区分	副菜
調理時間	5分
季節	秋



栄養成分 (1人分)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	77	0.6	45

材料 (2人分)	
食材・調味料	分量
かぼちゃ	100g
A 「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」	小さじ1
A 「丸鶏がらスープ」	小さじ1
いり白ごま	小さじ2

作り方	1 かぼちゃは2cm角に切り、耐熱容器に入れる。ラップをかけて電子レンジ (600W) で2分加熱し、Aを加えて混ぜ合わせる。
	2 器に盛り、ごまをふる。

メニューのポイント	かぼちゃで！巷で話題の無限シリーズ！ レンジでかんたん♪おはしが止まらないおいしさ☆
-----------	---

出典元「レシピ大百科」