オート
99

かぼちゃの塩こうじ蒸し

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約7分	1～2人分	テーブルプレート 底面

カロリー	塩分
172kcal	0.9g

※カロリーと塩分は１人分または1回に作れる分量の値です。

このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

材料	1人分	2人分
かぼちゃ(所々皮を切り落とし、1.5cm角に切る)	150g	300g
塩こうじ	大さじ1/2	大さじ1
A 砂糖	大さじ1/2	大さじ1
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2
白ごま	適量	適量

作りかた

1. ポリ袋(市販)にかぼちゃと塩こうじを入れて、混ぜ合わせ、約10分程度おく。
2. ①に合わせたAを入れて、かるく混ぜ合わせる。
3. 深さのある平皿にポリ袋から取り出した②を広げて、かるくラップをする。
4. ③をテーブルプレートの中央に置き 099 かぼちゃの塩こうじ蒸し で加熱する。加熱後、白ごまをふりかけてあえる。