



かぼちゃのごま酢和え



1人分

エネルギー	156kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	14.4g
塩分	0.7g

<材料 4人分>

かぼちゃ	300g	
アスパラガス	80g	
揚げ油	適量	
白すりごま	大さじ2	} A
砂糖	大さじ1	
醤油	大さじ1	
酢	大さじ2	

●作り方

- ①かぼちゃは5～6mmの厚さの一口大に、アスパラガスは茹でて斜めに5mm幅に切る。
- ②Aを混ぜておく。
- ③揚げ油を熱してかぼちゃを揚げ、アスパラガスを加えて②で和える。

●栄養士一口メモ

- ・酢を使うことでさっぱりして食欲も増進します。
- ・夏、秋に料理するときには、アスパラガスの代わりにさやいんげんを揚げて和えてもよいです。（ごま酢を味噌味にしても美味しいです）