

いんげんとかぼちゃのごま和え

自然なかぼちゃの甘みとインゲンの食感がごまの和え衣と絡まって、思わずホッコリするような優しい味わいです。



材料

かぼちゃ 1/8コ

いんげん 8本

<A>

しょうゆ 大さじ1/2

砂糖 大さじ1/2

すりごま黒 大さじ1

できあがり 2人分

作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、ひと口大に切ります。いんげんはヘタを取り斜め切りにします。
- ② 鍋にかぼちゃ、いんげんの順に重ね、塩ひとつまみ（分量外）を振り、ふたをして蒸します。
- ③ かぼちゃに火が通ったら、火からおろします。
- ④ ボウルに<A>を入れて混ぜ合わせ、③を加えてよく和えます。