

2018年10月27日一人暮らし応援料理教室レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【メニュー】

かぼちゃのゴマまぶし

<材料> 1人分

かぼちゃ 100g ・いりごま 6.5g

[調味料]

三温糖 6.5g ・濃口醤油 4.5g ・塩 0.3g ・水 35g

<作り方>

- ①かぼちゃを一口大(3cm角程度)に切る。
- ②深めの耐熱皿に調味料を入れて、混ぜ合わせる。
- ③かぼちゃをなるべく重ならないように皮を上にして並べ、ふんわりラップして700Wで約6分(500Wなら8分)、更に150Wで10分加熱する。
- ④レンジから取り出し、軽く煮汁を切り、すりごまをふりかけたら出来上がり。

②の器のままでサービスできると楽です。

じんわり加熱(150W10分)でしっかり味が染みます。また、甘みも出るので、他のおかずを作りながらチンするとGOOD!

