

カボチャのガーリックソテー(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 90kcal

野菜の量 75g(1日の野菜摂取量 350g)

カボチャの甘みとニンニクの風味で緑黄色野菜がたっぷりと食べられます。電子レンジを活用し、短時間で作ることができます。栄養豊富なカボチャは風邪などの病気の予防によいと言われています。

材料(2人分)

カボチャ 1/8個(約150g)、ニンニク 1かけ、塩ひとつまみ、粗びき黒コショウ少々、オリーブオイル小さじ11

作り方

- ① カボチャは半分に切り、5mmの厚さにスライスする。ニンニクも薄くスライスする。
- ② 耐熱皿に①のカボチャを並べ、ラップをし、500wで約3分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクを軽く炒め香りを出す。②のカボチャを重ねないように並べてふたをし、両面焼く。
- ④ 皮の部分が柔らかくなったら、塩と粗びきコショウで味を調える。