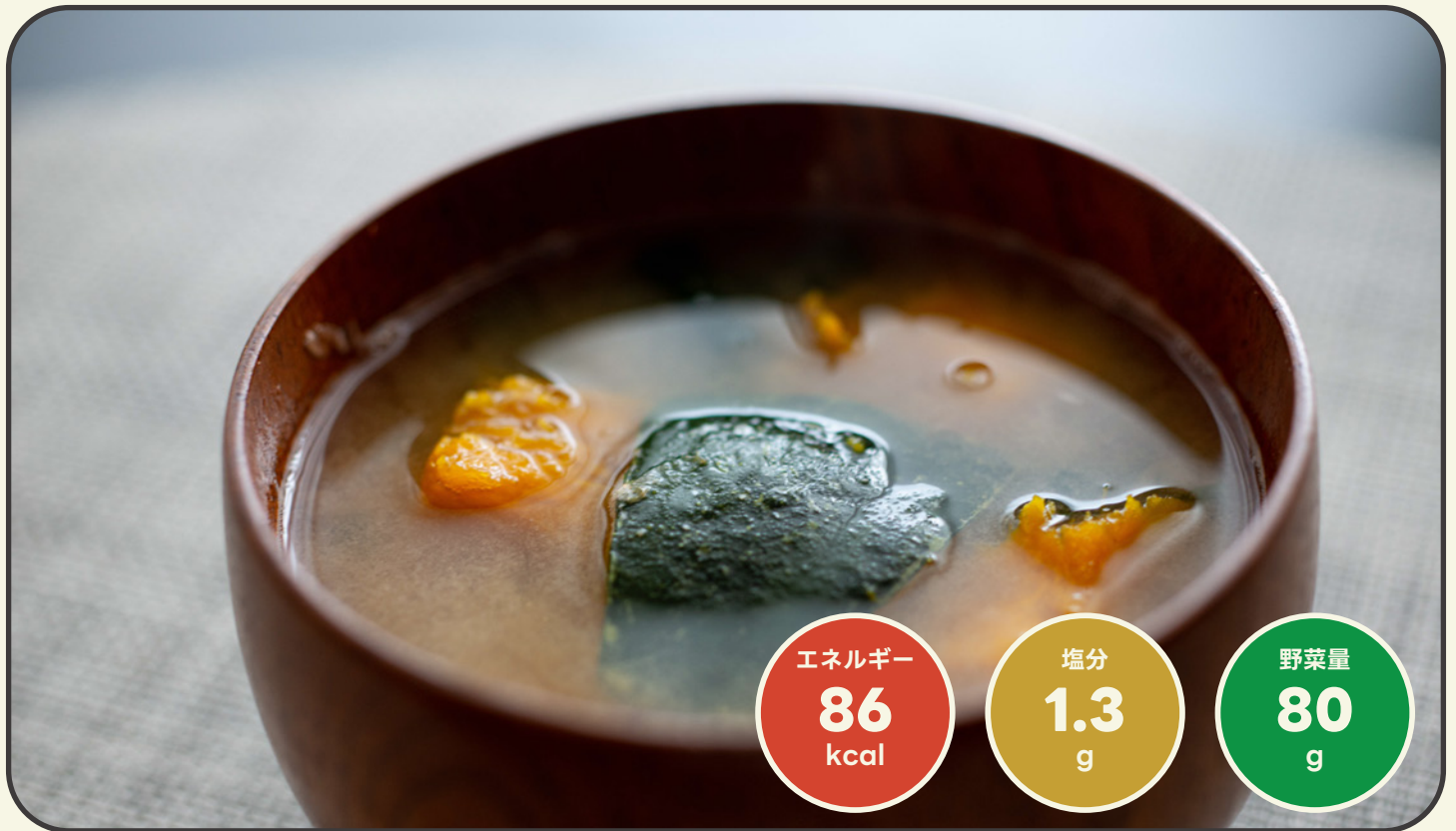


冷凍かぼちゃのみそ汁

対象

大人の方向け



材料【1人分】

冷凍かぼちゃ …………… 2個
カットわかめ（乾燥） …………… 小さじ1/2
いりごま …………… 2つまみ
かつお節 …………… 小1/2パック
みそ …………… 大さじ1/2
熱湯 …………… 150ml

作り方

- 1) 耐熱容器に凍ったままの冷凍かぼちゃを入れ、ラップなしで電子レンジで加熱する。（600Wで約1分30秒）箸などで食べやすい大きさに割っておく。
- 2) お椀に、カットわかめ、いりごま（指でひねりながら）、かつお節、みそを入れ、熱湯を少しずつ注いでよく混ぜる。
- 3) 2にかぼちゃを加える。

Cooking Point!



- ・冷凍かぼちゃはラップしないで加熱すると、水っぽくならず、ほくほくに仕上がります。
- ・かぼちゃ以外の冷凍野菜（揚げなす・オクラ・いんげんなど）でも同様に作れます。