

## かぼちゃのハチミツみそ



### <材料>

かぼちゃ 250g 白いりごま 適量

### <調味料B>

上高地みそ 25~30g はちみつ 30g

### 【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせておく。
- ② かぼちゃは種とワタを取り除いて3~4等分の角切りにする。
- ③ ②をサッと水にくぐらせ、耐熱皿に広げて入れラップをふわっとかけ、電子レンジ（600W）で6分加熱する。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、③のかぼちゃの表面を軽く焼く。
- ⑤ ①の調味料を加えてからめ、器に盛って白いりごまをふる。

