

きのことカボチャの金ごま明太和え



使用商品：金ごますりごま60g

<材料> 4人分

しめじ 1パック
カボチャ 1/8個
にんじん 1/2本
鞘いんげん 12本
A 金ごますりごま 大さじ3
明太子 1/2 腹
柚子果汁 1個分
サラダ油 大さじ1
柚子の皮 1個分

<作り方>

1. 鞘いんげんは筋を取り、洗ったまま耐熱容器に入れ、ラップをし3分電子レンジにかけ、斜め細切りにする。
2. しめじは小房にわけ、かぼちゃ、にんじんは細切りにする。
3. 柚子は皮をむきせん切りにし、果汁は絞る。
4. 明太子は皮をとりほぐしておく。
5. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、2.を炒め、1.も加え、さらに炒める。
6. Aをいれ、明太子がぼろぼろになったら火を止め、柚子果汁をふり、柚子の皮のせん切りを散らす。

金ごま本舗株式会社
兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26
TEL:0797-80-4150
<http://www.kingoma.co.jp>