

メニュー名

提案内容

季節

# かぼちゃときのこのごま和え

スーパー様向け

秋冬



《製品名》 きのこのごま和え 900g×10



※写真の盛付けは 1 人分です。

《材料 1 人分》

- 1 かぼちゃ
- 2 きのこのごま和え
- 3 (お好みで) いんげん
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9

使用量

- 50g  
50g  
数本

《調理手順》

- 1 かぼちゃは包丁で皮を剥き一口大に切る。
- 2 耐熱皿にのせ、電子レンジで加熱する。
- 3 かぼちゃを取り出し、荒熱が取れるまで置いておく。
- 4 ボールにきのこのごま和えとかぼちゃを入れ和える。
- 5 器に盛る。お好みでゆでたいんげんなど緑の野菜を添える。
- 6
- 7
- 8
- 9

ポイント  
かぼちゃの他にさつまいも、牛蒡、蓮根、里芋等の根菜類も良く合います。