カボチャの種　白和え



廃棄減

レシピ名の由来は？
そのままです

エコポイントについて教えて！
いつもは捨ててしまう、カボチャのタネの他、ピーマンのタネとワタも一緒に使用することで栄養価アップ！
食べなきゃ分からない驚くほどコクがあり美味しいですよ～
お豆腐を水切りしないことで柔らかいお豆腐クリームのようになり食べやすいんです！

カボチャの種　白和え



材　料(4人分)

充填きぬ豆腐	150g	かぼちゃの種	10g
にんじん	30g	白ごま	10g
ピーマン	40g	砂糖	小さじ1
ちくわ	1本	味噌	小さじ1弱
		醤油	少々

作り方

(1)にんじんとピーマン(タネとワタも使用)を太めの千切りにし、軽く塩をして、電子レンジ600w2分チン→固ければ追加でチンして下さい
(2)ちくわをスライスする
(3)かぼちゃの種と白ゴマをフライパンで軽く炒ってからすり鉢でよくする
(4)(3)に充填きぬ豆腐を水切りせずそのまま加え、砂糖、味噌を入れてさらになめらかになるまでする。味をみて塩味が足りなければ醤油で調整する
(5)(1)の野菜の水分を切り、ちくわと(4)の豆腐とあえるだけ！

※かぼちゃの種は新聞紙の上に干しておき乾燥したらキッチンバサミで周りを切り中身を取り出して保存しておきます！時間のある時や何かに集中したい時にやっておきます笑