



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



種とワタは  
取り除きませんが、  
捨てるに  
いろいろな料理に  
使ってみましょう！



## かぼちゃを余さずに食べよう！ かぼちゃときのこのきんぴら



一人あたりのエネルギー <b>114kcal</b>	食塩相当量 <b>0.9g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

かぼちゃ	100g
ぶなしめじ	1/3パック
ごま油	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

### ■作り方

- ① かぼちゃは千切りに、ぶなしめじは石づきを切り落とし小房に分ける
- ② フライパンにごま油を入れ、強火でかぼちゃを炒め、かぼちゃに油が回ったら、しめじを加えてさっと炒め、Aを加えてさらに炒める

cooking memo