

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



風邪予防にオススメ！ かぼちゃのきんぴら



1人分 栄養価

- ・エネルギー 119kcal
- ・たんぱく質 2.3g
- ・脂質 2.4g
- ・炭水化物 22.6g
- ・食塩相当量 0.4g

材料（2人分）

- ・かぼちゃ 1/8個
- ・砂糖 小さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・黒ゴマ 適量
- ・ごま油(炒め用) 適量

作り方

- ① かぼちゃを細切りにする
- ② フライパンにごま油を熱し、かぼちゃを入れ中火で3～4分炒める。
- ③ 砂糖・醤油を入れ、1分程度炒め、仕上げに黒ゴマを振りかけたら出来上がり♪

※かぼちゃの甘さによって
砂糖・醤油の量は適宜調整してみてください



チェック
ポイント

- ① かぼちゃの種類等によって甘さの個体差があるので、調味料は適宜調整して使ってください



アレンジ
ポイント

- ① 砂糖の代わりにちみつを使ったハニーきんぴらにすると、大学芋風味になります！

こんなレシピがほしい！
その声、
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、
レシピに関するアンケートに
ご回答ください！後日、ご希望
のレシピを薬局内掲示または
SNSで配信いたします！