

かぼちゃとインゲンの白和え



2-3人分

かぼちゃ 200g
インゲン 50g
木綿豆腐 1/2丁
練りゴマ 10g
砂糖 小さじ1.5
しょうゆ 大さじ1/2
白だし 小さじ1

- 1) 豆腐は水切りし、なめらかにつぶしておく（ざるなどでこしてもOK）を混ぜる。
- 2) インゲンはさっと茹でて食べやすく切り、かぼちゃは皮をむいて1～1.5cm角に切り、レンジで加熱する。
- 3) ボウルですべての材料を混ぜ合わせて出来上がり。