

かぼちゃの たらこソースかけ

材料(4人分)

かぼちゃ(一口大に切る)	280g
A { たらこ(薄皮を取り除く)	40g
マヨネーズ	大さじ1
牛乳	小さじ1



作り方

- ① かぼちゃをタッパーに入れ蓋をし、柔らかくなるまで電子レンジ(500wで4~5分くらい)で加熱する。
- ② ①にAをかける。

* ほうれん草やブロッコリーなど季節のお野菜に変えてもおいしく食べられます。

* ソースなしでも、軽く塩を振るだけでもおいしく食べられます。

