

簡単なのにとっても美味しい!

南瓜の ハニーマスタードソテー



【材料 4人分】

南瓜 1/4個
 「 オリーブオイル ... 大さじ1
 ① はちみつ 大さじ1
 「 粒マスタード ... 大さじ1

1回分 栄養量

• エネルギー 136.2kcal • 脂 質 4.2g
 • たんぱく質 2.0g • 塩 分 0.2g

冷たいフライパンに①のソースを広げます。
 (南瓜が大きい場合は①の分量を同量ずつ増やしてもいいでしょう。)



4

先に①の材料をよく混ぜ合わせ、ハニーマスタードソースを作っておきます。



1

★ここがポイント
 焦げやすいので、必ず③をすべて並べてから火をつけてください。



5

★ここがポイント
 加熱することで南瓜が切りやすくなります。

南瓜は種とわたを取ってラップでくるみ、電子レンジで4分位加熱します。



2

★ここがポイント
 ソースが煮立ってきたら返しどきです。



6

②の粗熱がとれたら、厚さ1cm、長さ3cm位に切りま



3