

かぼちゃの煮つけ



ざいりょう
材料【4～5人分】

| | | | |
|----------------|------------|------------|-------------|
| かぼちゃ | 1/2玉 | みりん | 小さじ1 |
| さとう 砂糖 | 小さじ1 | けずり節 ぶし | 適量 てきりょう |
| こいくち 濃口しょうゆ | おお 大さじ2 | | |

～ 作り方 ～

- ① けずり節でだしをとっておく。
- ② かぼちゃは一口大に切る。
- ③ 鍋にひたひたのだしと調味料を入れて煮立たせる。
- ④ かぼちゃを入れて、弱火でやわらかくなるまで煮る。

冬のイメージが強いかぼちゃですが、夏が旬の野菜です。長く保存が出来ることから、冬至の時期に食べられるようになったそうです。ほくほくの甘い煮付けでおいしく栄養補給しましょう。

