

かぼちゃの含め煮

煮物

87kcal / 脂質0.2g / 塩分0.6g

ワンポイント

ビタミン類・食物せんい・カロテン・カリウムなど栄養価の高いかぼちゃは皮にも多くの栄養素が含まれています。

その皮までおいしく食べることができる献立です。



材料(4人分)

・かぼちゃ 320g

<A>

・三温糖 小さじ4
・しょうゆ(こいくち) 小さじ2
・かつおだしのもと 小さじ1/2

・水 適量

作り方

- ① かぼちゃは3cm角切りにする。
- ② <A>を合わせ、かぼちゃを入れて、(かぼちゃが漬かる程度に水を調節する) 煮汁がほぼなくなるまで煮含める。