



かぼちゃの煮物



材料（2人分）

かぼちゃ	1/4個
塩	少々
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
だしの素	少々

作り方

- ① かぼちゃは種とワタをとって、食べやすい大きさに切る。
- ② ①に塩を振って少し置く。
- ③ 鍋にかぼちゃを並べ、水をかぼちゃにかぶるくらい入れる。
- ④ 砂糖・だしの素を加え、中火にかける。
- ⑤ 沸騰したら、落とし蓋をして柔らかくなるまで弱火で煮る。
- ⑥ 柔らかくなったらしょうゆを入れ、1～2分煮たら火を止める。

調理時間

15
min