

小菊かぼちゃの煮物

(エネルギー: 44 kcal, たんぱく質: 0.3 g, 脂質: 0.1 g, 炭水化物: 11.8 g)

・材料

小菊かぼちゃ	50 g
水	40 g
砂糖	2.5 g
みりん	6 g
酒	5 g
濃口醤油	3 g



・作り方

- ①かぼちゃを一口大に切る。
- ②かぼちゃの皮を下にして鍋に並べてから、すべての調味料を入れる。
- ③アルミホイルで落とし蓋をし、沸騰するまで強火で、沸騰したら弱火～中火で約 10 分間煮る。
- ④蓋をはずし、30 分間以上煮汁が少なくなるまで煮る。