

★副菜★（体の調子を整える）



かぼちゃの甘煮

シンプルな煮物は定番メニューです。かぼちゃは栄養豊富で一年中手に入る食材なので、煮物だけでなくサラダやカレー、シチュー、おやつなど、色々な料理法で活躍します。

【材料】（4人分）

- ・かぼちゃ…200g
- ・砂糖…8g（大さじ1弱）
- ・食塩…ほんの少し



【作り方】

1. かぼちゃの種とわたをスプーンで取り除き、食べやすい大きさに切り、皮を下にして鍋に入れる。
（かぼちゃが重ならないで入れられるくらいの大きさの鍋が作りやすいです）
2. かぼちゃが半分くらい浸る水を入れ、砂糖、塩を加えて火にかける。
3. 沸騰したら火を弱めて、水気がほとんどなくなるくらいまで加熱する。

- * 途中で混ぜたりせず、ほっておくのが崩さず仕上げるコツです！
- * 塩ではなくしょうゆを入れても、また違ったおいしさになります。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー47kcal、たんぱく質 1.0g、脂質 0.2g、塩分 0.0g

