



## かぼちゃの煮物

産直来夢くん「食育ソムリエ」  
平山 恵美子 さん

### ワンポイント

切ったかぼちゃは重ねず、隙間を開けずに、鍋にぴったりと収まるくらいにしましょう。また、皮を下にして煮ると煮崩れや味のムラを防ぐことができます。スープやサラダ、揚げ物など、色々な料理で楽しみたいですね♪

### 材料（2人分）

- かぼちゃ…………… 400 g
- 水…………… 200 g
- 砂糖…………… 大さじ1
- ★ { • みりん…………… 大さじ2
- しょうゆ…………… 小さじ2
- 塩…………… 少々

### 作り方（調理時間：約20分）

- ①かぼちゃは種とワタを取り一口大に切ります。
- ②鍋に★とかぼちゃの皮を下にして並べ、落とし蓋をして中火で10分ほど煮ます。
- ③汁気がなくなったら火を止め、粗熱が取れるまで置いて、味をしみ込ませたら完成です。