

## カボチャの煮物

カボチャの皮を下にして煮る事で、荷崩れせずきれいな煮上がりに。

調理時間:30分 ジャンル:和食 煮もの



### 材料 2人分

|         |     |        |
|---------|-----|--------|
| カボチャ    | ... | 1/6個   |
| <合わせだし> |     |        |
| だし汁     | ... | 150ml  |
| 酒       | ... | 大さじ2   |
| みりん     | ... | 小さじ2   |
| 砂糖      | ... | 大さじ1.5 |
| しょうゆ    | ... | 小さじ1.5 |
| 塩       | ... | 小さじ1/3 |

### 下準備



1

【1】カボチャは種とワタをスプーン等で取り、所々皮を削ぎ落とす。大きさを揃えて4cm角位に切り、水に7～8分放つ。

### 作り方



1



2

【1】鍋に<合わせだし>を入れて強火にかけ、砂糖が煮溶けたらカボチャの皮を下に加える。  
【2】落とし蓋、さらに鍋の蓋をし、煮たったら弱火にて竹串がスツと刺さるまで15～20分煮て器に盛る。



ケータイでもE・レシピをチェック！

毎日の献立が届く、  
無料ケータイ  
メルマガもあるよ！

Copyright © 1998-2012 KYOTO AMU All Rights Reserved.  
Copyright © 1997-2012 Excite Japan Co., LTD. All Rights Reserved.