

かぼちゃ

- かぼちゃは、形が良く色むらのないもので、ずっしりと重量感のあるものが良品です。
- カットしたものは種やワタをきれいに取り除いてラップに包んで冷蔵庫の野菜室で保存してください。日持ちがしないので早めに使い切りましょう。



ワンポイント

煮る前に焼きをつけるとコクがプラスされて美味しいです。



黒皮かぼちゃの 焼き煮

材料(2人分).....

黒皮かぼちゃ...1/2個

サラダ油...適宜

水...200cc

白だし...大2

砂糖...大3

作り方.....

①黒皮かぼちゃは表面を洗い、1cmの厚さに切って種を取り除く。

②フライパンにサラダ油をひき①を半透明になるくらいまで焼く。

③鍋に水・白だし・砂糖を入れて②をいれ火にかけて沸騰したら強めの弱火にして約15分かぼちゃに火が通るまで煮る。

竹串がすつと通るくらい柔らかさになったら出来上がり。

1人前
約156kcal