



かぼちゃの含め煮



調理時間
15分

カロリー
39kcal

野菜摂取量
100g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(4人分)

かぼちゃ 1/4コ

下準備

【A】

だし汁	150cc
薄口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1
塩	少々

作り方

1. かぼちゃはワタと種をを取り除き、一口大に切っておく。
2. 鍋にかぼちゃと【A】を入れフタをして**中火**にかけ、蒸気が上がったら一度中をみて材料をひっくり返し、**弱火**で10分間煮る。
3. 火を止め余熱で煮含ませる。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ウルトラ フライパン 24.5cm

日本の主婦のニーズにこたえた日本だけのオリジナルサイズです。ビーフステーキやハンバーグ、野菜の無水調理など幅広くお使いいただけます。