



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



冬至にかぼちゃを楽しもう!

かぼちゃのデザート風煮物



一人あたりのエネルギー 111kcal	食塩相当量 0.2g	調理時間 約 15分
-------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

かぼちゃ	1/4個
レーズン	20g
水	150ml
砂糖	大さじ1
塩	少々
バター	10g
シナモンパウダー	お好みで

■作り方

- ① かぼちゃは種とわたを取り、2~3cm角に切る
- ② 鍋に①、レーズン、Aを入れ、フタをして中火にかけ、かぼちゃが柔らかくなり、煮汁が少なくなるまで10分程度煮る
- ③ 器に盛り付け、お好みでシナモンパウダーをふりかける

cooking memo