



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.



実りの秋を楽しむ かぼちゃの煮物



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
143kcal	0.7g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

かぼちゃ	300g
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
A 和風だしの素(顆粒)	小さじ1/2
水	200ml

■作り方

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、3cm角に切る
- ② 鍋にAを合わせ、①を皮を下にして並べ、落とし蓋をする
- ③ ②に鍋の蓋をずらしてのせて火にかけ、沸騰したら中火で約10分程度煮汁がほぼなくなるまで煮る

cooking memo