

# かぼちゃの煮物

和食

## 材料 (2人分)

|         |        |
|---------|--------|
| かぼちゃ    | 400g   |
| A       |        |
| ├水      | 250cc  |
| ├砂糖     | 大さじ1   |
| ├薄口しょうゆ | 小さじ1   |
| └塩      | 小さじ1/4 |



## 作り方

### 【下準備】

1. かぼちゃの種とわたをスプーンで取り除く。
2. 3~4cmに切り分け、皮の真ん中部分を軽く削ぐ。(味がしみやすい)

### 【煮る】

3. 鍋にAを煮立て、皮を下にしてかぼちゃを入れる。
4. ふたをして、かぼちゃがやわらかくなるまで弱火で15分位煮る。
5. 煮汁が減ってきたら、煮汁をかぼちゃにかけながら煮、竹串がすーっとはいるぐらいまで煮たらひを止める。

所要時間 30分  
主な調理器具 鍋

★<http://cookingforest.net/>★