

調理時間



約10分

野菜をしっかり食べよう！ かぼちゃ 健康レシピ！

かぼちゃの甘煮



(材 料) (1人分)  
かぼちゃ・・・40g  
だし汁・・・30ml  
薄口しょうゆ・・・小さじ1/3  
砂糖・・・1g

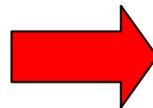
(作り方)

- ① かぼちゃは一口程度に切り、耐熱容器に入れる。
- ② 分量のだし汁、薄口しょうゆ、砂糖をあわせ①に加える。
- ③ ラップをして電子レンジ500wで3分加熱する。(かぼちゃの固さにより、調節してください。)



一口メモ

- ・ 時間がかかる煮物も、電子レンジ500w約3分で出来上がります。
- ・ 加熱時間は、電子レンジの種類や、かぼちゃにより多少異なりますので、固さをみて調節しましょう。



大根、人参も電子レンジで簡単に煮物が出来ます。

栄養価 (1人分) : エネルギー 32kcal 塩分 0.3g