



かぼちゃのミルク煮



レシピ考案者 伊藤須美子



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 99 kcal |
| タンパク質 | 2.7 g |
| カルシウム | 46 mg |
| 食塩相当量 | 0.3g |



<工夫点・料理のポイント>かぼちゃを水と牛乳で煮ると煮くずれしにくい。生姜は臭み消しに入れました。減塩でも味がしまるよう、しょうゆを2回に分けて加えました。



材料 2人分量 (g)

作り方  調理時間 15分

| | |
|-------|-------------|
| かぼちゃ | 160g |
| 水 | 30cc |
| 牛乳 | 60cc |
| おろし生姜 | 2g |
| 砂糖 | 小さじ 1 弱(2g) |
| しょうゆ | 小さじ 2/3(4g) |

- ① かぼちゃを3 cm角の一口大に切る。
- ② 鍋に水と牛乳、かぼちゃを入れて、ふたをして火にかける。
- ③ 沸騰したら、中火にして、おろし生姜と砂糖、しょうゆの半量を加えて、約10分、水分が少なくなり、かぼちゃに火が通るまで煮る。
- ④ 残りのしょうゆをふり入れて、ひと混ぜし、火を止める。