



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。