

皮無しかぼちゃの煮物

固い皮を取り除き、食べやすくしました

材料 (1人分)

コード4

冷凍かぼちゃ	2~3個 (70g)	
A	水 (もしくは だし汁) 1/3カップ強 (70ml)	
	砂糖	小さじ1
	醤油	小さじ2/3強
	酒	小さじ1



作り方

- ① 冷凍かぼちゃを電子レンジで柔らかくなるまで温めて、包丁などで皮を切り取る。
- ② ①のかぼちゃとAを耐熱容器 (マグカップなど) に入れる。
- ③ ふんわりとラップをして500Wの電子レンジで約2分間加熱する。

栄養価 (1人分)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	1.9g
食塩	0.5g

注意事項

マグカップ等で加熱することをお勧めします。加熱後に取り出す際は非常に熱くなっていますので、やけどにはご注意ください。

ワンポイント

小鍋などで作る際は、4人分くらいをまとめて作りましょう。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
 (「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

