

かぼちゃの煮物

材料 (1人分)

冷凍かぼちゃ	2~3個 (70g)
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 全ての材料を深めの耐熱容器 (マグカップなど) に入れて、ふんわりとラップをして、500Wの電子レンジで約3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)

