

☆かぼちゃの甘煮

材料名(4人分)	数量 (g)	調理法
かぼちゃ	300	①かぼちゃの皮をところどころむいて、食べやすい大きさに切る。 ②鍋に切ったかぼちゃの皮面を下にして並べ、ひたひたの水と、調味料を入れ10分ほど煮る。 ③かぼちゃがやわらかくなったらできあがり。 *煮ている間、煮崩れしないようかき混ぜないのがコツです。
砂糖	小2強	
しょうゆ	小1弱	
水	適量	