

副菜

# かぼちやのいとこ煮



## 副菜

# かぼちゃのいとこ煮

材料（4人分）	分量	重量	下準備
かぼちゃ	250g		種を取って洗い、ラップに包んで、電子レンジに2分程かけてから、一口大位の大きさに切る
小豆の缶詰	小1 / 2缶		
粉かつお	小さじ1		
みりん	大さじ1		
醤油	大さじ1		

## ☆作り方☆

- ① 鍋にかぼちゃを入れてヒタヒタに浸かる程の水と粉かつおを加えて火にかけて、かぼちゃがほぼ柔らかくなったらみりんと醤油を加えてひと煮立ちさせる。
- ② かぼちゃをくずさないように、小豆の缶詰を加え、ヘラで混ぜて味をからませる。