

かぼちゃの煮物

時間のかかる煮物もレンジで簡単にできます。
冷凍かぼちゃを使用することで、調理の手間が省けるのでおすすめ！



材料(2人分)

・冷凍かぼちゃ	10個	・みりん	小さじ2
・砂糖	小さじ2	・水	大さじ4
・減塩しょうゆ	小さじ2		

～作り方～

- 1 深めの耐熱容器にかぼちゃの皮を下にして入れ、その他の材料をすべて加えて軽く混ぜる。
- 2 ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約7分加熱する。

1人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
143kcal	2.3g	0.3g	28.1g	0.5g