

⑧

～かぼちゃの煮物～



～材料（2～3人分）～

冷凍かぼちゃ：10個

砂糖：小さじ2

減塩しょうゆ：小さじ2

みりん：小さじ2

水：大さじ4

～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	塩分
143kcal	2.3g	0.3g	28.1g	0.5g

～ポイント～

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！