



調理時間 30分

かぼちゃ	1/4 個 (約 500g)
砂糖	大さじ 4
薄くち醤油	大さじ 1
塩	小さじ 1
水	500ml

作り方

1. かぼちゃは種を取り除いて食べやすい大きさに切ります。
2. 鍋にかぼちゃと水を入れて火にかけます。
煮立ったら砂糖を加えて落としぶたをして5分ほど煮ます。
3. 残りの調味料を加えて更に5分煮ます。



アドバイス

◎ 落としぶたは、オーブンペーパーで代用すると良いでしょう。