

# かぼちゃの甘煮



付け合わせにぴったりなかぼちゃの煮物です。

甘くてホリホリなので、子供たちもよく食べますよ。

## 材料 (1人分)

・かぼちゃ 40g

たまねぎと一緒に  
煮てもおいしいです!!



## 調味料

・さとう 1.5g

・濃口しょうゆ 2.2g

・うすくちしょうゆ 2g

・みりん 0.9g

・塩 0.03g

・だし汁 かぼちゃが隠れる  
くらい

## 作り方

1. かぼちゃを一口大に切る。

2. ながに皮を下にして入れ、だし汁・(A)を入れて  
やわらかくなるまで煮る。

汁が少なすぎる時は、ワッペンシートなどで  
落としぶたをしてください。