

■かぼちゃの炊いたん



【材料・4人分】

- | | |
|-----------|------|
| ・かぼちゃ | 400g |
| ・だし汁(いりこ) | ひたひた |
| ・さとう | 大さじ3 |
| ・しょうゆ | 大さじ1 |

【作り方】

1. かぼちゃは皮をつけたまま、ひと口大に切る。
2. 鍋に、だし汁、さとう、しょうゆを入れて、かぼちゃを入れて煮含める。