

小豆とかぼちゃのいところ煮

エネルギー
87Kcal

塩分
0.4g

出展：伝えていきたい郷土料理レシピ集より



＜材 料＊4人分＞

かぼちゃ . . . 300g

茹で小豆(甘みのないもの)

. . . 100g

だし汁 . . . 1カップ

砂糖 . . . 大さじ1

しょうゆ . . . 小さじ1

みりん . . . 小さじ1

塩 . . . 少々

＜作り方＞

- ① かぼちゃは一口大の大きさに切る
- ② 鍋にだし汁と①を入れ、煮立ってきたら茹で小豆を入れる
- ③ ②に砂糖、しょうゆ、みりん、塩を加えて味付けし、煮汁が半分くらいになるまでゆっくりと煮含める



かぼちゃの水分でだし汁の分量を調整するといいです。
塩は味を調える程度に入れます。