maru&recipe

# かぼちゃの煮物

○ 使用製品　いりこよかパック

○ 栄養成分表示（1人前）

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|
| 53 kcal | 1.2 g | 0.1 g | 11.2 g | 0.5 g |

この表示値は、目安です。

## ○ 材料（1人前＝133ｇ）

- かぼちゃ　60g

【材料A】

- だし汁(いりこよかパック)　60g
- 酒　6g
- 砂糖　4g
- 濃口醤油　3g

## ○ 作り方

❶ かぼちゃを食べやすい大きさに切る。

❷ 鍋に材料A・①を入れ、やわらかくなるまで煮る。

❸ 濃口醤油を加え味を調え、煮詰める。