

おうちのかた向け

出汁不要！砂糖無し！煮込まない！ ○免疫力アップ！

《かぼちゃのメープル煮》

かぼちゃは、ビタミンA・C・Eが豊富で、免疫力を高める食材と言われています。私もよく煮物で作るのですが、かぼちゃってちょっとおっくうですね・・・でも、これは、超時短で簡単です！

かぼちゃを食べて、元気に過ごしましょう。

材料(二人分くらい)(一人分95キロカロリー)

かぼちゃ	150グラム	
メープルシロップ	大さじ1	} A
水	大さじ1	
塩	少々	



つくりかた

- ① かぼちゃは、皮をところどころむいて、1.5cmくらいのさいの目に切る。
(大きいと食感が良くない)
- ② 電子レンジで使える容器にかぼちゃを入れて、Aをかける。
ふわっとラップをして、電子レンジで4分加熱する。上下を返して味をなじませる。

* すぐ食べてもいいですが、一晩くらい冷蔵庫に置いておいて、温めなおしてからの方が、味がなじんでいるようです。

注意: この「かぼちゃのメープルシロップ煮」は料理研究家の小田真規子さんが考案し、2004年5月「読売クック・ブック317」に掲載されたものです。