

いとこ煮

1人分
栄養量

エネルギー
たんぱく質
脂質
食塩相当量

172kcal
6.6g
0.8g
0.9g



◆材料（4人分）

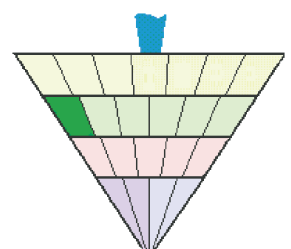
かぼちゃ	400g	
あずき（乾）	80g	
A	さとう	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	塩	少々
だし汁	適量	

【作り方】

- 1 鍋に水とあずきを入れ火にかけ、沸騰したら湯を捨てて水を入れ、あずきがやわらかくなるまで煮る。
- 2 かぼちゃは1口大に切る。
- 3 ①の茹で汁とだし汁で②を煮る。やわらかくなったら、①を入れAで煮る。
(あずきとかぼちゃを別々に煮て、かぼちゃの上にあずきをかける盛りつけもある。)

★ひとくちメモ

いとこ煮は、全国各地にある郷土料理であずき、いも、かぼちゃ、栗などを一緒に煮て、しょうゆやみそで味付けをしたものです。材料をかたいものから順に、おいおい、めいめいに入れるのを甥、姪のゴロに合わせ、いとこ煮になったともいわれています。



春

夏

秋

冬